

# INHALT

Vorwort	9	<b>ZUM HAUPTGANG</b>	
<b>ZUM APERITIF</b>		Randenrisotto mit Ricotta	58
Randenchips	12	Orecchiette mit Randen und Ziegenkäse	60
Apero-Ringli	14	Randenstampf	62
Randen-Monaco	16	Randenauflauf mit Polenta	64
Randen-Margarita	18	Randengnocchi	66
Randen-Frucht-Saft	20	Spaghetti mit Randenpesto	70
Humus	24	Zweifarbige Pommes	72
Bloody Mary	26	Flammkuchen	74
Randensticks	28	Ravioli mit Randenfüllung	76
Knäckebrötchen	30	Randenspätzli	78
		Randenburger	80
<b>VORSPEISEN</b>		<b>DESSERTS</b>	
Ziegenkäse-Tartelettes mit Randenrelish	34	Randen-Macarons	84
Randensalat mit		Randenkuchen	88
Baumnüssen und Cranberries	36	Zitronenblumen mit Randenglasur	90
Randenmousse mit geräucherter Forelle	38	Randen-Schoko-Eis	92
Orangensalat mit Randen	40	<b>GRUNDREZEPTE</b>	
Randencrêpes	42	Randensirup	96
Tarte Tatin	44	Randen-Balsamico-Relish	98
Randensuppe	46	Salatsauce	100
Junger Blattsalat mit Himbeeren	48	Randen-/Rote-Beteblätter	102
Carpaccio von gebackenen Chioggia-Randen	50	Randen/Rote Beten kochen	104
Randenfalafel	52	Randen/Rote Beten backen	104
Lauwarmer Randen-Karotten-Salat	54		
		Register	106
		Tipps & Tricks	108
		Autorinnen	109



# YOU MAKE MY HEART BEET

Im Garten gedeiht sie prächtig. Den Speisen gibt sie eine wunderschöne Farbe und schmecken tut sie himmlisch. Mit ihrer tiefroten Farbe und ihrem erdig-süßen Aroma hat uns die Rande augenblicklich verführt und wurde in unserer Küche zum Star. Uns war klar, nur «Salat» wird dieser «tollen Knolle» nicht gerecht!

Hatten wir mit der Rezepttüftelei einmal angefangen, schienen uns die Möglichkeiten grenzenlos. Vom Aperitif bis zum Dessert ...

Die Rande ist nicht nur kulinarisch ein Highlight, sie ist auch noch gesund. Sie stärkt insbesondere die Widerstandskräfte und ist ein guter Eisenlieferant.

Dieses Buch soll dazu inspirieren, die Rande und ihre vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten kennen zu lernen. Sie ist mehr als nur Salat aus gekochten Knollen! Und wer weiss, vielleicht sprießt die Rande im nächsten Sommer auch in vielen Gärten.

Kristina Jansson  
Natalie Russi

# HUMUS

120 g rohe Kichererbsen  
120 g gekochte Randen/  
Rote Beten  
1 Knoblauchzehe, grob gehackt  
1 EL Tahin  
Salz

**1** Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Einweichwasser weggießen. Erbsen in viel Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze weich garen. Das dauert je nach Erbsen 30 bis 40 Minuten. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

**2** Randen zerkleinern, mit Kichererbsen und Knoblauch fein pürieren. Tahin unterrühren, mit Salz abschmecken.

**TIPP** Humus mit Fladenbrot servieren.

**KICHERERBSEN** Man kann auch gekochte Kichererbsen aus dem Glas/aus der Dose verwenden.



# RANDENCRÊPES

für 4 Portionen

## Crêpes

**1 gekochte kleine Rande/  
Rote Bete**

**2 dl/200 ml Milch**

**2 Eier**

**150 g Weißmehl**

**1 TL Salz**

**1 dl/100 ml gekühltes Mineral-  
wasser mit Kohlensäure**

**Öl, zum Backen**

## Belag

**1 EL Olivenöl**

**1 Schalotte, klein gewürfelt**

**1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt**

**400 g tiefgekühlter Spinat,  
aufgetaut**

**Salz**

**Pfeffer aus der Mühle**

**8 Scheiben Bratspeck**

**200 g Hüttenkäse/Cottage  
Cheese**

**1** Für den Crêpeteig die Rande schälen und auf der Bircherraffel zur Milch reiben, fein pürieren. Eier mit dem Handrührgerät schlagen, bis sie hell sind, Mehl, Salz und Randen-Milch zugeben und glatt rühren. Teig 30 Minuten kühl stellen. Vor dem Backen gekühltes Mineralwasser unterrühren.

**2** Backofen auf 80°C vorheizen.

**3** Etwas Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen. Aus dem Teig vier Crêpes backen. Warm stellen.

**4** Für den Belag Schalotten und Knoblauch im Öl andünsten, Spinat mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten köcheln lassen.

**5** Speck in einer heißen Bratpfanne knusprig braten.

**6** Spinat, Hüttenkäse und Speck auf den Crêpes anrichten.



für 5-6 Burger

Burger

4-5 EL Goldhirse

1 kleine Zwiebel, klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, klein gewürfelt

2 kleine oder 1 große rohe Rande/Rote Bete

1 kleine Karotte

2 Eier, verquirlt

1 Bund Basilikum, Blättchen abgezupft und fein geschnitten

Salz

Pfeffer aus der Mühle

evtl. Mehl oder Brotbrösel, zum Binden

Olivenöl, zum Braten

Zum Servieren

1 Avocado

einige Spritzer Zitronensaft

3-4 Tomaten, in Scheiben

½ Gurke, in Scheiben

1 kleine rote Zwiebel, in Scheiben

grobkörniger Senf

Crème fraîche

Rucola

Salz

Pfeffer aus der Mühle

5-6 Vollkornbrötchen

## RANDENBURGER

Mit zweifarbigen Pommes kombinieren, fertig ist die Mahlzeit. Trendig und erst noch gesund!

- 1 Für die Burger Hirse in einem feinen Sieb heiß abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt ausquellen lassen.
- 2 Rande und Karotte schälen und auf der Röstiraffel reiben. Hirse, Rande-Karotten-Mix, Zwiebeln, Knoblauch, Eier und Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Mischung zu feucht ist, mit etwas Mehl oder Brotbröseln binden. 5 bis 6 Burger formen.
- 3 In einer Bratpfanne Olivenöl erwärmen, Burger bei mittlerer Hitze beidseitig je 5 Minuten braten.
- 4 Avocado halbieren, Stein entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit wenig Zitronensaft mit Gabel zerdrücken, mit Salz abrunden.

**SERVIEREN** Am Tisch füllt jeder seinen Burger nach Lust und Vorliebe.





# RANDEN-MACARONS

für ca. 30 Stück

Macarons

150 g Puderzucker

100 g geschälte Mandeln

2 Msp Backpulver

1 TL Zimtblütenpulver

2 Eiweiß

1 Prise Salz

3 EL Puderzucker

2 TL Randen-/Rote-Bete-Saft

Füllung

50 g weiche Butter

50 g weiße Schokolade,  
geschmolzen, ausgekühlt

50 g Frischkäse

- 1 Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen.
- 2 Puderzucker, Mandeln, Backpulver und Zimtblütenpulver im Cutter fein mahlen.
- 3 Eiweiß mit Salz steif schlagen, nach und nach Puderzucker zugeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Randensaft unterrühren. Mandelmischung daraufsieben, vorsichtig unterziehen.
- 4 Macaronmasse in einen Spritzbeutel mit kleiner, glatter Tülle füllen, Häufchen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche spritzen.
- 5 Macarons im vorgeheizten Ofen bei 130 °C rund 18 Minuten backen. Herausnehmen. Auf Gitter erkalten lassen.
- 6 Für die Füllung Butter und Schokolade mit Handrührgerät 2 Minuten rühren. Frischkäse unterrühren. Füllung in einen Spritzbeutel mit kleiner, glatter Tülle füllen und auf die Hälfte der Macarons spritzen. Zweites Macaron daraufsetzen, leicht andrücken. Etwa 1 Stunde kühl stellen.

