



## Randensalat mit Sonnenblumenkernen

Mein heutiges Rezept ist ein feiner Randensalat welcher farblich in den manchmal gräulichen Alltag passt.

Bei uns findet man regionale Randen, sei es rohe oder gekochte. Ich gebe zu, ich greife eher zu den gekochten Randen.

In meinem Salat spielen auch den Rucola und der Granatapfel eine Rolle. Beim Einkaufen habe ich darauf geachtet, von wo der Rucola kommt. Es war biologischer Rucola aus Italien. Für mich als Italienerin absolut ok.

Als ich aber zum Regal der Früchte ging um mich dort nach Granatapfel umzusehen, sah ich, dass dieser aus Indien importiert wird. Ich entschied mich, diesen nicht zu kaufen und versuchte mein Glück im Reformhaus. Siehe da, da wird Granatapfel aus Italien angeboten.

Mit diesem Rezept und meinem Einleitungstext will ich absolut kein Moralapostel spielen. Was ich Schreibe, gilt nur für mein Einkaufsverhalten. Mir ist es seit einigen Jahren immer wichtiger, von wo die Lebensmittel kommen und wie sie verarbeitet werden.

Das ist auch der Grund, wieso ich ganz viel selber mache und backe. So weiss ich stets, was in meinen Produkten enthalten ist. Ganz bestimmt sind keine Konservierungsstoffe darin zu finden.

Zubereitung ca. 15 Minuten

Kochzeit des Lauches ca. 20 Minuten

Verwendet man rohe Renden, Kochzeit ca. 45 Minuten

### **Zutaten für zwei Personen**

2 – 3 Renden, je nach Grösse

2 Stangen Lauch, nicht allzu grosse

Rucola nach Bedarf

3 Esslöffel Sonnenblumenkernen

1/2 halber Granatapfel

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel weisser Balsamico-Essig, ich persönlich habe einen Holunderblüten-Balsamico-Essig verwendet

Salatgewürz nach Bedarf, wer kein Salatgewürz verwendet gibt Salz und Pfeffer und evtl. noch etwas Peperoncino dazu

### **Zubereitung**

Verwendet ihr rohe Renden, kocht diese zuerst weich. Ich habe mich für fertig gekochten Renden aus dem Regal entschieden.

Beim Lauch die äusseren Blätter entfernen. In ca. 3 – 4 cm lange Stücke schneiden. Im Salzwasser garkochen. Dauert ca. 15 Minuten. Hängt davon ab, wie dick die Lauchstange ist.

Lauch danach gut abtropfen lassen. Die Stücke der Länge nach vierteln.

Damit das Anrichten etwas schöner aussieht, könnt ihr den Lauch in zwei Portionenschalen verteilen. Wer dies nicht möchte, gibt es in eine grosse Schüssel.

Renden schälen und in dünne Scheiben schneiden. Sind die Scheiben zu gross, können diese halbiert oder gar geviertelt werden. Ebenfalls in der Schüssel über den Lauch verteilen.



Salatsauce zubereiten, sprich Olivenöl, Essig und Salatgewürze in eine kleine Schüssel geben mit Hilfe einer Gabel oder kleinem Schwingbesen die Zutaten gut emulgieren.

Rucola waschen und zum Lauch und zu den Renden geben. Granatapfel entkernen zusammen mit den Sonnenblumenkernen über den Salat verteilen.

Zum Schluss die Salat-Sauce darüber träufeln und sofort servieren.

