

## Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche 2019»

### Randentatar mit Nüsslisalat und Schwiegermutterzungen

Vorspeise von Ralph Langenscheidt

Für 4 Personen

#### Schwiegermutterzungen

- 200g Weissmehl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle
- 80g kalte Butter, in Stücke geschnitten
- 1 ½ EL Rosmarin frisch, fein gehackt
- ¾ dl Wasser
- 1-2 EL grobes Meersalz
- wenig Olivenöl
- evt. Sesam hell und dunkel

Mehl, Salz und Pfeffer in eine Teigschüssel geben und mischen. Kalte Butterstücke zugeben und fein verreiben. Rosmarin zugeben und kurz mischen. Wasser zugeben und schnell zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Den Teig etwas flach drücken und in Klarsichtfolie gewickelt für 30 Min. kühl stellen.

Den Backofen auf 200° Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backreinpapier belegt bereitstellen.

Den Teig in 16 gleich grosse Stücke teilen. Auf möglichst wenig Mehl jedes Teigstück 1,5-2mm dick auswallen (Zungenform). Auf das Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen. Die Zungen mit Meersalz und Sesamsamen bestreuen.

Das Backblech in den Backofen schieben und ca. 9 Min. backen. Etwas auskühlen lassen und dann vom Blech nehmen und für das Anrichten der Vorspeise bereitstellen.

#### Vinaigrette

- 0,4 dl weissen Balsamico
- 0,4 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 EL grobkörnigen Senf
- 0,8 dl Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zu einer sämigen Sauce rühren.

### **Randentatar**

- 2 mittelgrosse, gekochte Randen
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten mit dem Grün
- ½ Bund Dill, fein gehackt
- 80g Nüsslisalat, gewaschen und gerüstet
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 100g Baumnüsse, grob gehackt
- 1 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, sehr fein geschnitten
- 4 Dillzweige zum Garnieren
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 4 Champignons, geviertelt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Das Randentatar nach Möglichkeit mind. ½ Tag vor dem Servieren zubereiten und marinieren lassen. Randen schälen, in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln und Dill zugeben. Kurz mischen. die Hälfte der Salatsauce beifügen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Zugedeckt marinieren lassen.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Gehackte Baumnüsse zugeben und unter häufigen wenden leicht rösten. Petersilie und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten.

Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Champignons-Viertel zugeben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Anrichten**

Eine runde Ausstechform in die Mitte des Vorspeisetellers stellen und mit Randentatar füllen. Sorgfältig pressen und die Form auslösen. Nüsslisalat dazu anrichten und mit Sauce beträufeln. Mit Baumnüssen, Dill und Champignons bestreuen. Schwiiegermutterzungen dazu legen.