saisonküche

Gebackene Randen mit Ziegenkäse und Orangenblütenhonig



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 45 Minuten backen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	360 kcal
Eiweiss:	13 g
Fett:	24 g
Kohlenhydrate:	22 g

Zutaten für 4 Portionen

600 g	kleine Randen
4 EL	Olivenöl
0.25 Bund	Thymian
0.5	Bio-Orange
	Fleur de sel
	Pfeffer
4	Ziegenfrischkäse à 80 g
2 EL	Orangenblütenhonig

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Randen je nach Grösse halbieren oder in Schnitze schneiden. Mit dem Öl in eine Schüssel geben. Thymianblättchen dazuzupfen. Orangenschale mit dem Zestenmesser abziehen. Wenig Schale beiseitestellen, Rest zu den Randen geben. Orange auspressen, Saft zum Gemüse geben. Randen mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Alles gut mischen. Gemüse einlagig auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. In der unteren Ofenhälfte ca. 40 Minuten knapp bissfest backen.

2. Ziegenkäse waagrecht halbieren. Zu den Randen aufs Blech geben. Mit wenig Fleur de sel, Pfeffer und beiseitegestellten Orangenzesten würzen. Randen und Käse ca. 5 Minuten in der oberen Ofenhälfte fertig backen. Herausnehmen, mit Honig beträufeln und sofort servieren. Dazu passen Salat und Baguette.