

Ofen-Randen-Salat mit Orange und knusprigen Baumnüssen

Dieser Ofen-Randen-Salat mit Orange verbindet süsslich geröstete Randen mit saftigen Orangen, pfeffrigem Rucola und knusprigen Baumnüssen. Das Ergebnis ist ein unkomplizierter Salat mit starken Kontrasten und kräftigen Farben. Während die Randen im Ofen rösten, entsteht aus Orangensaft, Senf und Balsamico ein schnelles Dressing. Ein Teil davon kommt bereits an die warmen Randen. Dadurch nehmen sie besonders viel Geschmack auf. Geröstete Baumnüsse sorgen für Crunch und machen den Salat zusammen mit weissen Bohnen sättigend genug für ein leichtes Hauptgericht. Er schmeckt lauwarm besonders gut und lässt sich auch hervorragend vorbereiten.

4–6 Portionen | 55 Min. | 13 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 900 g Randen (roh, geschält und in mundgerechte Spalten geschnitten)
- 480 g weisse Bohnen (gekocht, abgespült und gut abgetropft)
- 3 Orangen (davon 2 filetiert und 1 für das Dressing)
- 150 g Rucola
- 100 g Baumnüsse (grob gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 80 ml frisch gepresster Orangensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 0.5 TL Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 1 TL Orangenabrieb (von einer unbehandelten Orange)

Zubereitung

- 01 Randen vorbereiten: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Randen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und möglichst in einer Lage verteilen.
- 02 Kräftig rösten: Die Randen etwa 30 bis 35 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Sie sollen weich sein und an den Kanten deutlich gebräunte Stellen bekommen.
- 03 Baumnüsse rösten: Währenddessen die Baumnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten rösten. Sobald sie duften, sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 04 Orangen filetieren: Von zwei Orangen oben und unten eine dünne Scheibe abschneiden. Danach die Schale samt weisser Haut mit einem Messer entfernen. Die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
- 05 Dressing mischen: Orangensaft, Olivenöl, Balsamico, Dijon-Senf und Ahornsirup in einem Glas kräftig schütteln oder in einer Schüssel verrühren. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 06 Randen marinieren: Die heissen Randen aus dem Ofen nehmen und sofort mit etwa einem Drittel des Dressings vermengen. Danach 5 Minuten ziehen lassen. So nehmen die warmen Randen besonders viel Aroma auf.
- 07 Salat zusammenstellen: Rucola und weisse Bohnen auf einer grossen Platte oder in einer weiten Schüssel verteilen. Die lauwarmen Randen und Orangenfilets daraufgeben. Anschliessend das restliche Dressing darüberträufeln.
- 08 Crunch dazugeben: Zum Schluss die gerösteten Baumnüsse, Petersilie und etwas Orangenabrieb über den Salat geben. Direkt lauwarm servieren.