

Veltheimer Mohnöl

Kochen und Essen



Randen-Carpaccio

Zutaten für 6 Personen:

300 g Randen, roh
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Mineola (oder 1 kleine Orange)

Marinade:

2 Teel. geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
2 EL Aceto Balsamico
4 EL Mohnöl

Zubereitung:

Die Randen schälen und abspülen. (Dabei mit Gummihandschuhen arbeiten!) Randen auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Auf einer großen Platte anrichten, salzen und pfeffern. Die Mineola so schälen, daß die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten lösen, den Saft dabei auffangen. Die Filets kleinschneiden.

Für die Marinade: Den Mineolasaft, Meerrettich und Essig verrühren. Das Mohnöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Mineolastücke auf die Randen geben und die Marinade darüber träufeln.

Tipp:

Wenn Sie Randen nicht roh essen möchten, können Sie sie eine Minute in kochendem Wasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Die Scheiben vor dem Anrichten gut trockentupfen.