

Vorspeise für 4 Personen  
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 20 Min.  
Energiewert/Person: ca. 1029 kJ/246 kcal



## 29% – RANDEN

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| ½     | unbehandelte Zitrone            |
| 1 dl  | Wasser                          |
| 500 g | rohe Randen                     |
| ½ EL  | Rapsöl                          |
| ½ dl  | Appenzeller Alpenbitter         |
| ½ dl  | Wasser                          |
| ½     | Bund glattblättrige Petersilie  |
| 30 g  | Zitronat                        |
| 1 EL  | flüssiger Honig                 |
| 2 EL  | Zitronensaft                    |
| ½ TL  | Salz                            |
| wenig | Pfeffer                         |
| 75 g  | Ziegenfrischkäse                |
| 4     | Scheiben Baguette (je ca. 20 g) |



### Zubereitung

Zitronenschale mit dem Sparschäler abschälen, in feinste Streifen schneiden, Wasser aufkochen, Zitronenstreifen kurz blanchieren, abtropfen, beiseite stellen. Randen schälen, in ca. 7 mm dicke Stängeli schneiden. Öl erwärmen, Randen ca. 2 Min. andämpfen.

Appenzeller Alpenbitter und Wasser dazugiessen, aufkochen, bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

Petersilie fein schneiden, Zitronat hacken, beides mit dem Honig und dem Zitronensaft zu den Randen geben, mischen, nur heiss werden lassen, würzen. Lauwarme Randen mit beiseite gestellten Zitronenstreifen garnieren. Ziegenfrischkäse mit gerösteten Brotscheiben dazu servieren.