

## INFORAMA MONATS-REZEPT

JANUAR 2019



### WINTERLICHES GEMÜSE-TÄTSCHLI

Für 4 Personen

300 g	Rüebli	
300 g	Sellerie	
150 g	Randen, roh	rüsten, an der Rösti-Raffel in eine Schüssel reiben
1 Bund	Petersilie, gehackt	
3 EL	Mehl	
½ TL	Backpulver	
2	Eier	beigeben, gut mischen
1 TL	Salz	
	Pfeffer	würzen
		12 Tätschli formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

**Backen:**

Ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens, wenden und ca. 10 Minuten fertig backen.

### RANDE – VITAMINREICHE KNOLLE

Gerade im Winter, wo die Auswahl an saisonalem Gemüse nicht allzu üppig ist, dient die Rande als wichtige Lieferantin von Vitaminen und wertvollen Nährstoffen, unter anderem Folsäure und Kalium. Trotzdem geniesst die farbige Knolle hierzulande einen eher bescheidenen Beliebtheitswert. Karotten zum Beispiel, werden rund 10 Mal häufiger gegessen als Randen. Die Rande kommt hierzulande häufig gekocht und zu Salat verarbeitet auf den Tisch. Eigentlich schade, denn die Rande ist wesentlich vielseitiger: Sehr gut schmeckt sie auch als Suppe, im Ofen geschmort oder roh. Selbst die Blätter der Rande kann man essen: Je nach Grösse ganz oder grob geschnitten als Salat oder gekocht und wie Spinat oder Mangold zubereitet.

Die Rande gibt es nicht nur in dunkelrot, sondern auch in gelb oder weiss und – besonders attraktiv und sehr im Trend – rotweiss gestreift.

Die Geschichte der Rande reicht übrigens zurück bis in die Antike. So soll schon Hippokrates die Rande als Krankenkost und Heilmittel verwendet haben