

---

## RANDEN (ROTE BETE), GRIECHISCHE ART

---

als Beilage



### Zutaten

1 kg Randen (rote Bete), mit Blättern  
2 dl Wasser  
1 TL Meersalz  
natives Olivenöl extra  
1 Zitrone  
Meersalz und Pfeffer

### Und so wird es gemacht ;-)

1 Den Randen die Blätter abschneiden, gut waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. Die Knollen waschen, putzen und je nach Grösse vierteln oder halbieren und in den Dampfkochtopf legen.

2 Die Blätter und Stängel in 5 cm lange Stücke schneiden und in den Dampfkochtopf geben.

3 Das Wasser und einen Teelöffel Meersalz zugeben.

## Tipp

---

Wenn du keinen Dampfkochtopf hast, koche die Knollen 25 Minuten in möglichst wenig Salzwasser, dann gebe die Blätter dazu und koche alles zusammen weitere 20 Minuten.

## Und weiter ...

---

4 Im Dampfkochtopf 20 Minuten auf zweitem roten Ring kochen lassen. Danach das Ventil ganz sinken lassen und den Deckel öffnen.

---

5 Den Randensalalt noch lauwarm auf die Teller anrichten, mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft beträufeln. Salzen und pfeffern nach Belieben.

## Küchen-Philosophie

---

Lieber locker vom Hocker, als hektisch über'n Eckisch. gefunden im Internet