



## Ofengebackene Randen

Ergibt 8 Portionen

Die gekochten Randen werden mit Fetakäse und knackigen Sonnenblumenkernen belegt und kurz im Ofen überbacken.

<b>1 ½ -2 kg</b>	<b>frische mittelgroße Randen</b>
<b>250-300 g</b>	<b>Fetakäse</b>
<b>2 EL</b>	<b>geröstete Sonnenblumenkerne</b>
<b>2-3 EL</b>	<b>flüssiger Honig</b>
<b>1 EL</b>	<b>fein gehackter Rosmarin</b>

1. Randen putzen und ungeschält 20-30 Minuten kochen, bis sie weich sind.
2. Sofort unter kaltem Wasser abspülen und Schale abreiben.
3. Randen zerteilen, falls sie größer ist, und geteilte oder ganze Randen in eine gefettete Auflaufform geben.
4. Fetakäse grob zerbröckeln und über die Randen streuen.
5. Sonnenblumenkerne darüber streuen und auf der obersten Schiene des Backofens auf Grillstufe circa 5 Minuten überbacken.
6. Honig darüber giesen, gehackten Rosmarin darüber streuen und Servieren.