Rezept

Backkartoffelsalat mit Rucola

Ein Rezept von Backkartoffelsalat mit Rucola, am 27.05.2025

Zutaten

650 g	kleine festkochende Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
1	kleine rote Zwiebel
50 g	schwarze Oliven (entsteint)
2 TL	körniger Senf
	Salz
1	rote Paprika (ca. 200 g)
4 EL	Olivenöl
30 g	Rucola
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Honig
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 30 g F, 8 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und jeweils halbieren (bei Verwendung neuer Kartoffeln, diese mit Schale gut waschen, trocken tupfen und halbieren). Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 2 × 2 cm große Quadrate schneiden.

2. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse zum Olivenöl drücken und beides verrühren. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln gut mit der Ölmischung vermengen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Dann die Kartoffeln mithilfe eines Pfannenwenders auf dem Blech wenden und die Paprika gut untermischen, sodass sie vollständig von der Ölmischung umhüllt ist. Alles zusammen in 15-20 Min. zu Ende garen.

3. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rucola verlesen, von groben Stielen befreien, waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Oliven in dünne Ringe schneiden. Den Essig mit dem Senf und dem Honig verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebelwürfel unterrühren.

4. Den Kartoffel-Paprika-Mix aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann mit der Senf-Zwiebel-Marinade und den Oliven vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Rucola unterheben. Der Salat schmeckt warm oder kalt.