

Rezept

## Glutenfreier Gemüsesalat

Ein Rezept von Glutenfreier Gemüsesalat, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Tomaten	<b>250 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln
<b>250 g</b> Paprikaschoten	<b>250 g</b> Zwiebeln
<b>2 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

### Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und etwa 1 Min. ziehen lassen. Das heiße Wasser abgießen, die Tomaten kalt abschrecken und häuten.

---

2. Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Paprika halbieren, von Kerngehäusen und den weißen Trennwänden befreien und waschen. Die Zwiebeln schälen.

---

3. Das vorbereitete Gemüse in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Einen großen Topf auf die Herdplatte stellen, erhitzen und das vorbereitete Gemüse hineingeben. Anschließend das Olivenöl darüber gießen und die Gemüsemischung mit Salz und Pfeffer würzen.

---

4. Das Gemüse bei schwacher Hitze ca. 30 Min. offen garen, dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Den Salat lauwarm oder kalt servieren.