

## Rezept

# Kartoffel-Antipasti-Salat

Ein Rezept von Kartoffel-Antipasti-Salat, am 15.12.2025

## Zutaten

|               |                      |              |                           |
|---------------|----------------------|--------------|---------------------------|
| <b>150 g</b>  | kleine Champignons   | <b>1</b>     | große rote Paprika        |
| <b>150 g</b>  | Zucchini             | <b>150 g</b> | Aubergine                 |
| <b>8</b>      | Schalotten           | <b>2</b>     | Knoblauchzehen            |
| <b>150 ml</b> | Olivenöl             | <b>6 EL</b>  | Aceto balsamico           |
| <b>1 EL</b>   | getrockneter Oregano |              | Salz                      |
|               | Pfeffer              | <b>750 g</b> | Pellkartoffeln vom Vortag |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 38 g F, 7 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Die Champignons mit einem Pinsel reinigen, die Stiele kürzen und die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Quadrate schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und trocken tupfen. Die Zucchini längs halbieren, die Aubergine längs vierteln und beides in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen, längs halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen und die Champignons darin kurz unter Wenden braten, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen, kurz auf Küchenpapier entfetten und in eine große Schüssel geben. Paprika, Zucchini und Schalotten nacheinander ebenso im heißen Öl anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zuletzt die Aubergine ins heiße Öl geben und ringsum anbraten, dabei in der letzten Minute den Knoblauch dazugeben und mitbraten.
3. Den Topfinhalt und das abgetropfte Gemüse zu den Champignons in die Schüssel geben. Essig und Oregano zugeben und untermischen. Dann alles mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig abschmecken.
4. Die Kartoffeln pellen, längs halbieren, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und locker unter das Gemüse mischen. Den Salat noch mindestens 1 Std. durchziehen lassen.