

Rezept

Kartoffel-Gemüse-Salat mit Kräutern

Ein Rezept von Kartoffel-Gemüse-Salat mit Kräutern, am 14.12.2025

Zutaten

500 g festkochende Kartoffeln

5 Stängel Bohnenkraut

1 große rote Paprikaschote

2 milde weiße Zwiebeln

je 4 Stängel Oregano, Thymian und Basilikum

2 $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft

300 g breite grüne Bohnen

Salz

1 Zucchini

je 1 Stängel Salbei und Rosmarin

7 EL Olivenöl

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und samt Schale in einem Topf mit Wasser bedecken. Deckel auflegen und die Kartoffeln in 20-25 Min. weich garen, aber nicht zerfallen lassen. Abgießen, etwas ausdampfen lassen.
2. Inzwischen Bohnen waschen, putzen, in 5 cm lange Stücke schneiden und mit dem Bohnenkraut in kochendem Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest garen. Abschrecken und abtropfen lassen.
3. Paprika und Zucchini waschen und putzen, Zwiebeln schälen. Paprika in Rauten, Zucchini in dünne Scheiben und Zwiebeln in Achtel schneiden. Übrige Kräuter waschen und trockenschütteln, die Nadeln und Blättchen von den Stängeln zupfen, Basilikum beiseitelegen.
4. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, das Gemüse und die Kräuter darin andünsten. Mit 50 ml Wasser aufgießen, salzen. Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 5 Min. bissfest garen. Abkühlen lassen.
5. Den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren, übriges Öl dazugeben und alles zu einer cremigen Sauce verschlagen. Kartoffeln pellen und je nach Größe vierteln oder achteln. Mit dem Gemüse und der Sauce mischen und abschmecken. Mit Basilikum bestreuen.