

Rezept

Vegane gefüllte Kartoffeln mit Zitronenvinaigrette

Ein Rezept von Vegane gefüllte Kartoffeln mit Zitronenvinaigrette, am 03.07.2026

Zutaten

6 große (vorwiegend) festkochende Kartoffeln	Salz
300 g Austernpilze	1 Zwiebel
100 g vegane Margarine	125 ml Weißwein
1 EL Hefeflocken (siehe Tipp)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Zitrone	1 Bund Petersilie
3 EL Olivenöle	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, längs halbieren und in ca. 10 Min. in reichlich Salzwasser halb gar kochen.

2. Inzwischen die Austernpilze putzen, falls nötig trocken abreiben und dann grob zerteilen. Die Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL von der Margarine in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel und Pilze ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis beides leicht gebräunt ist. Mit dem Weißwein ablöschen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen (Umluft 180° ohne Vorheizen). Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffelhälften mit einem Teelöffel etwas aushöhlen. Die dabei anfallende Kartoffelmasse zusammen mit der Pilz-Zwiebel-Mischung, der übrigen Margarine und den Hefeflocken in einem Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Höhlungen der Kartoffeln füllen.

4. Die gefüllten Kartoffeln auf ein Blech mit Backpapier setzen und ca. 20 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen. In den letzten 5 Min. der Backzeit den Grill zuschalten, falls vorhanden.

5. Inzwischen für die Vinaigrette die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Petersilie mit Zitronensaft und -schale, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Zugedeckt ziehen lassen, bis die Kartoffeln fertig sind, und kurz vor dem Servieren über die Kartoffelhälften träufeln.