

Rezept

Veganer Backkartoffel-Salat

Ein Rezept von Veganer Backkartoffel-Salat, am 13.12.2025

Zutaten

800 g kleine neue Kartoffeln (oder La-Ratte-Kartoffeln)	6 EL Olivenöl
	Salz
200 g braune Champignons	1 rote Paprikaschote
1 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Oregano (ersatweise Majoran)	1 Bund Rucola oder gemischte Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Giersch, Rapsblüten, Schafgarbe, Sauerampfer)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 EL Olivenöl
2 EL Limettensaft	1 EL Agavendicksaft
Salz	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. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen (Umluft 200° ohne Vorheizen). Die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste unter Wasser abbürsten und mit Schale vierteln.
2. Die Kartoffelviertel in einer Schüssel mit 3 EL Öl und Salz gut vermischen, sodass alle Kartoffelstücke mit Öl benetzt sind. Die Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 25 Min. im heißen Ofen (Mitte) garen.
3. Die Champignons putzen, falls nötig trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die übrigen 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten und leicht salzen. Die Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und mit Paprika und Pilzen in eine Salatschüssel geben. Den Rucola oder die Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern.
4. Für das Dressing Öl, Limettensaft und Agavendicksaft verquirlen und gut salzen.
5. Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, sobald sie außen gebräunt und innen gar sind, und kurz abkühlen lassen. Zu den restlichen Zutaten in die Salatschüssel geben und alles gut mit dem Dressing mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Bett aus Rucola oder Wildkräutern servieren.