

Rezept

Veggie-Tatar mit Backkartoffeln

Ein Rezept von Veggie-Tatar mit Backkartoffeln, am 18.04.2025

Zutaten

150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	2 ½ EL Olivenöl
½ Tomate	¼ rote Zwiebel
¼ Avocado	1 EL Zitronensaft
1 TL Senf	Salz
Pfeffer	2 Stängel Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 36 g F, 5 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in Stifte schneiden. Die Kartoffeln in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen, auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldbraun backen, dabei zwischendurch wenden.
2. Inzwischen die Tomate waschen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und ebenfalls fein würfeln.
3. Den Zitronensaft mit dem restlichen Olivenöl und dem Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Vinaigrette mit dem Gemüse mischen.
4. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Ein paar Spitzen für die Deko zur Seite legen, den Rest fein hacken und unter das Gemüse heben.
5. Einen Portionerring auf einen Teller setzen, das Veggie-Tatar hineingeben und leicht andrücken. Den Ring entfernen und das Tatar mit dem restlichen Dill garnieren. Die Backkartoffeln neben dem Veggie-Tatar anrichten.