

# Gemüsesalat mit Gewürzkartoffeln

Sachbezeichnung



**Ausbeute**  
10 Portion(en)



**Zeitplanung**  
Zubereitung: ca. 60 Minuten  
Backzeit: Gemüse aus dem Ofen: ca. 20 Minuten/180°C; Gewürzkartoffeln: ca. 30 Minuten/180°C



**Nährwerte** (100 g oder 100 ml)  
Energie: 273 kJ/65 kcal;  
Fett: 3.4 g, davon ges. Fettsäuren 0.5 g;  
Kohlenhydrate: 6.1 g, davon Zucker 2.9 g;  
Eiweiss: 1.5 g; Salz 0.6 g

## Rezept

### Gemüsesalat mit Gewürzkartoffeln (4'030 g)

2'820 g	Gemüsesalat, ofengegart
810 g	Gewürzkartoffeln
400 g	Radieschen

### Tomatenvinaigrette (667 g)

280 g	Tomaten, geschält, entkernt
120 g	Tomatenketchup
65 g	Rotweinessig
120 g	Olivenöl
56 g	Schalotten
3 g	Blattpetersilie, frisch
3 g	Schnittlauch, frisch
3 g	Kerbel
3 g	Estragon, frisch
3 g	Speisesalz
3 g	Pfeffer, schwarz, gekörnt
8 g	Zitronensaft, frisch

### Gewürzmischung für Kartoffeln (450 g)

240 g	Paprikapulver, mild
50 g	Cayennepfeffer, gemahlen
70 g	Zwiebel-Granulat
90 g	Curry, mild

Die Gewürze zusammen mischen und gut verpackt lagern.

### Gemüsesalat, ofengegart (3'502 g)

600 g	Karotten
600 g	Zucchini
800 g	Blumenkohl
50 g	Rapsöl
12 g	Speisesalz
440 g	Gurken
340 g	Peperoni, gelb
660 g	Tomatenvinaigrette

### Gewürzkartoffeln (1'260 g)

1'200 g	Kartoffeln
15 g	Speisesalz
45 g	Gewürzmischung für Kartoffeln

## Herstellung

1

### Gemüse aus dem Ofen

Die Karotten und die Zucchini halbieren und in etwa 8 mm dicke Scheibchen schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und alles mit Öl und Salz mischen. Das Gemüse auf einem Blech verteilen und etwa 20 Minuten im Ofen bei 180°C ohne Wenden bissfest garen. Für den zusätzlichen Cruncheffekt noch frisches Gemüse wie Gurken und Peperoni dazugeben.

2

### Tomatenvinaigrette

Tomaten auf der runden Seite einritzen und kurz in siedendes Wasser legen. Sobald sich die Haut beim Schnitt anfängt zu lösen, die Tomaten wieder aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen. Die Tomaten aufschneiden und die Kerne entfernen, so dass nur das Fleisch zurückbleibt. Die geschälten und entkernten Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Öl, Ketchup sowie Essig mischen. Die Kräuter und Schalotten fein hacken und begeben. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

3

### Kartoffeln würzen

Die Kartoffel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben beidseitig zuerst salzen und danach mit der Gewürzmischung ebenfalls auf beiden Seiten überstauben.

4

### Backen

Im Ofen bei 180°C etwa 30 Minuten backen. Nach 20 Minuten drehen und weitere 10 Minuten fertig backen.

5

### Salat anrichten

Für diesen Salat eine geteilte reCIRCLE Menu-Schale\* verwenden. Auf der grösseren Seite den Salat einfüllen und die andere Seite mit den Kartoffelscheiben und den Radieschen befüllen. Den Salat kühlen.

\* Bezugsquelle: [www.recircle.ch](http://www.recircle.ch), reCIRCLE BOX 2