VEGAN · BALLASTSTOFFREICH · KALORIENARM · SALAT

Kartoffel-Orangen-Salat mit Rucola

Ein frischer Kartoffelsalat mit fruchtiger Orange, würzigem Rucola und einem leichten Dressing aus Olivenöl und Senf. Vegan, ballaststoffreich und perfekt für warme Tage – ob als Beilage oder Hauptgericht.

10	20	2	Einfach	274 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 50 g Rucola
- 1 große Orange
- 1 Frühlingszwiebel

FÜR DAS DRESSING

- 1 EL Olivenöl (nativ extra)
- 1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL grobkörniger Senf
- 1 TL Weißweinessig

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln mit Schale in leicht gesalzenem Wasser ca. 15–20 Minuten gar kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und lauwarm pellen. In Scheiben schneiden.
2. Währenddessen Orange schälen, die weißen Häute entfernen und in kleine Stücke oder Filets schneiden.
3. Rucola waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
4. Für das Dressing Olivenöl, Senf, Ahornsirup und Weißweinessig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffelscheiben mit Orange, Rucola und Frühlingszwiebel mischen. Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben.
6. Den Salat vor dem Servieren ca. 10 Minuten durchziehen lassen.

MAKROS PRO PORTION

274	4 g	42 g	10 g	6 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen