

Kochen

Gebratener Maissalat


Maissalat kann auch ganz anders als mit einer mastigen Curry-Mayonnaise-Sauce zubereitet werden. Zum Beispiel wunderbar leicht mit frischem Gemüse.

EIGENSCHAFTEN

-  **PURINARM**
-  **GLUTENFREI**
-  **VEGETARISCH**



ZUTATEN

 Für 4-6 Personen

800 g Maiskolben

250 g Cherrytomaten

Salz, schwarzer Pfeffer **aus der Mühle**

1 Peperoni rot, klein

1 Peperoni grün, klein

1 Frühlingszwiebel

25 g Rucola

1 Beutel Mozzarella-perlen (**180 g**)

2 Esslöffel Weissweinessig

1 Esslöffel Balsamicoessig

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Prise Zucker

4 Esslöffel Olivenöl

0.5 Bund Petersilie **glattblättrig**

2 Zweige Oregano

Zum Fertigstellen:

Olivenöl **zum Braten und Einstreichen der Maiskolben**



TIPP

Nach Belieben etwas ganz klein gewürfelte Chorizo oder Paprika-Salami zum Salat geben.

ZUBEREITUNG

- 1** Die Maiskolben aus den Hüllblättern lösen. In ungesalzenem (!) Wasser 10 Minuten kochen lassen. Abschütten und kalt abschrecken.
- 2** Inzwischen die Cherrytomaten vierteln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Rucola waschen und in Streifen schneiden. Die Mozzarella-Perlen abgießen und auf Küchenpapier trockentupfen. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben.
- 3** Die beiden Essigsorten, Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren. Petersilie und Oregano fein hacken und zur Sauce geben.
- 4** In einer beschichteten Bratpfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Maiskolben rundum mit Olivenöl bestreichen, leicht salzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei noch einmal mit Olivenöl bestreichen.
- 5** Die Maiskolben einen Moment abkühlen lassen, dann auf die Arbeitsfläche stellen und mit einem scharfen Messer die Maiskörner vom Kolben schneiden. Zu den vorbereiteten Salatzutaten geben. Die Sauce beifügen und alles sorgfältig mischen. Sofort servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

13 g Kohlenhydrate

8 g Eiweiss

14 g Fett

222 g kKalorien