



Gebackener Feta und frischer Mais

auf buntem Salat mit Guacamole



ca. 25min



3-4 Personen

Heute wird dein Teller zum kulturell-kulinarischen Begegnungsort, denn bei dieser farbenfrohen Low-Carb-Mahlzeit trifft sich das Beste aus zwei Welten: mediterraner, frisch-salziger Feta, der im Ofen appetitlich angebräunt und dann auf einen südamerikanisch anmutenden Salat mit Rotkohl, Apfel und Koriander gebettet wird. Guacamole, Mais und eine Handvoll frisch eingelegter Zwiebeln versprechen einen guten ersten Eindruck!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 frische Maiskolben
- 300g Feta ⁷
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 2 Äpfel
- 20g Koriander
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Becher Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- mittelgroßer Topf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 57.7g, Kohlenhydrate 31.0g, Eiweiß 17.6g



1. Zwiebeln einlegen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **2/3 der Zwiebeln** mit 2EL Essig und je 1 kräftigen Prise Zucker vermengen und beiseitestellen.



2. Mais kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Mais** zum Kochen bringen. Die **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen. Die **Maiskolben** in den Topf geben und ca. 18Min. kochen, bis sie gar und weich sind.



3. Feta backen

Den **Feta** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** und 2EL Olivenöl in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform oder auf einem Backblech vermengen und im Ofen in 10-12Min. goldbraun backen. **Tipp:** In den letzten 4Min. der Backzeit die Grillfunktion einschalten.



4. Salat vorbereiten

Den **Eisbergsalat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Rotkohl**, den **Eisbergsalat**, die **Apfelscheiben** und **2/3 des Korianders** zu einem **Salat** vermengen.



5. Dressing verrühren

Die **restliche Gewürzmischung** sowie 4EL Mayonnaise, 2EL Olivenöl und 2EL Essig zu einem **Dressing** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mehr Essig abschmecken. Die **Maiskolben** sobald sie gar sind aus dem Wasser nehmen und den **Mais** mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Guacamole** gefolgt von dem **Mais**, dem **Salat** und den **eingelegten Zwiebeln** auf Teller verteilen. Den **gebackenen Feta** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.