



Gebackener Feta und frischer Mais

auf buntem Salat mit Guacamole



ca. 25min



2 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!

- 1 rote Zwiebel
- 1 frischer Maiskolben
- 100g Feta ²
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Apfel
- 10g Koriander
- 1 Becher Guacamole

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 58.0g,
Kohlenhydrate 36.6g, Eiweiß 19.1g



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



Den **Eisbergsalat** und den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Eisbergsalat** und den **Rotkohl** mit den **Apfelscheiben** und $\frac{2}{3}$ des **Korianders** vermengen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Mais** zum Kochen bringen. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und den **Maiskolben** in das kochende Wasser geben. Ca. 18Min. kochen, bis der **Mais** gar ist.



2EL Mayonnaise mit 1EL Olivenöl, 1EL Essig und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mehr Essig abschmecken. Den **Maiskolben** sobald er gar ist aus dem Wasser nehmen und den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.



Den **Feta** und die **restlichen Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen und im Ofen in 10-12Min. goldbraun backen. **Tipp:** In den letzten ca. 4Min. der Backzeit die Grillfunktion einschalten.



Die **eingelegten Zwiebeln** ggf. abgießen. Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Mit der **Guacamole**, dem **Mais** und den **eingelegten Zwiebeln** belegen. Das gebackene **Feta-Zwiebel-Gemüse** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.