



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!

- 1 rote Zwiebel
- 2 frische Maiskolben
- 200g Feta ²
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 Äpfel
- 20g Koriander
- 2 Becher Guacamole

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 717kcal, Fett 58.0g,
Kohlenhydrate 32.7g, Eiweiß 18.2g



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



Den **Eisbergsalat** und den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Äpfel** 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 die **Maiskolben** in das kochende Wasser geben. Ca. 18Min. kochen, bis der **Mais** gar ist.



4EL Mayonnaise mit 2EL Olivenöl, 2EL Essig und der **restlichen Gewürzmischung** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mehr Essig abschmecken. Die **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 2EL 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.