



Gebackener Feta und frischer Mais

auf buntem Salat mit Guacamole



ca. 25min



2 Portionen

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
- 1 frischer Maiskolben
- 100g Feta²
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Apfel
- 10g Koriander
- 1 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf

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

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



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 1EL Essig und je 1 Prise Zucker und Salz vermengen und beiseitestellen.



2. Mais kochen

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.



3. Feta backen

Den **Feta** und die **restlichen Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **1/2 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.



4. Salat vorbereiten

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 **2/3 des Korianders** vermengen.



5. Dressing verrühren

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.



6. Anrichten und servieren

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