



Mexikanischer Kartoffel-Mais-Salat

mit gegrillten Romanaherzen und Limette



20-30min



2 Personen

Heute beweisen wir, dass eine leckere Mahlzeit nicht unbedingt Fleisch braucht: Die aromatisch gegrillten Romanasalatblätter gehen, mit geriebenem Käse belegt, auch leicht als „Steaks“ durch. Sie passen besonders gut zu dem cremigen Kartoffelsalat, der mit typisch mexikanischen Zutaten wie süßem Mais und seinem Dressing aus köstlich-rauchiger Paprika und frischem Limettensaft all die richtigen Geschmacksknospen kitzelt.

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frischer Koriander
- 1 Dose Mais
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Packung Romanasalat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 17.3g



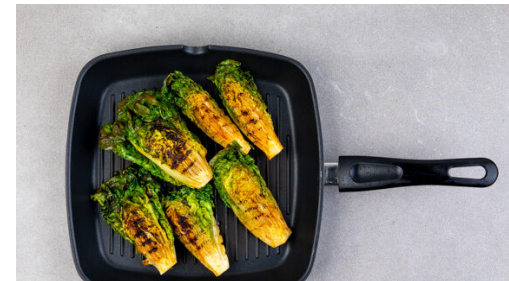
Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und anschließend noch 6-8Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



Das **restliche Paprikapulver** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer mit 1 EL Olivenöl verrühren. Den **Romanasalat** längs halbieren und rundum mit dem **Würzöl** einreiben.



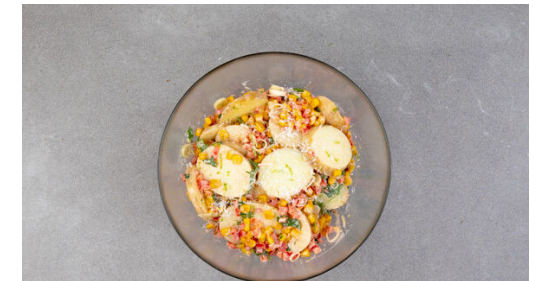
Inzwischen die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden, die **weißen** und **grünen Ringe** getrennt aufbewahren. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Paprika**, die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Koriander** vermengen. Die **1/2 des Maises** in einem Sieb abtropfen lassen.



Den **Romanasalat** mit den Schnittflächen nach unten in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei starker Hitze 1-2Min. goldbraun anbraten. Dann wenden und weitere 1-2Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, mit etwas **Limettensaft** beträufeln und mit etwas **Käse** bestreuen.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Käse** fein reiben. Die **Mayonnaise** mit **1 EL Limettensaft**, dem **Limettenabrieb**, der **1/2 des Käses**, der **1/2 des Paprikapulvers** und 1 TL Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** mit etwas Honig oder Zucker verfeinern.



Den **Mais** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **Kartoffeln** mit dem **Mais**, dem **Paprika-Mix** und dem **Dressing** vorsichtig vermengen. Den **Kartoffel-Mais-Salat** mit den **Romanaherzen** anrichten mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **restlichen Käse** garnieren und servieren.