



Mexikanischer Kartoffel-Mais-Salat

mit gegrillten Romanaherzen und Limette



20-30min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne
- großer Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

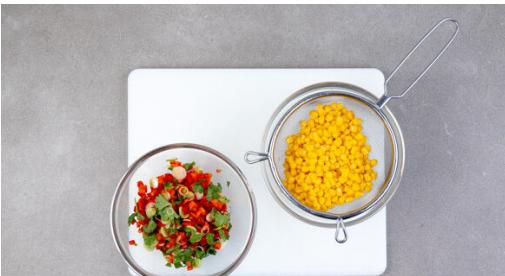
Nährwertangaben pro Portion

Energie 556kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 66.5g, Eiweiß 15.5g



1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden und in einem großen 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.



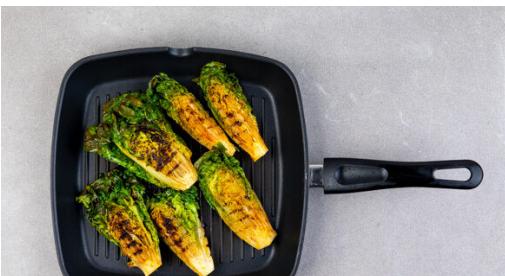
2. Gemüse vorbereiten

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. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Romanasalat vorbereiten

Das **restliche Paprikapulver** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer mit 2EL Olivenöl verrühren. Den **Romanasalat** längs halbieren und rundum mit dem **Würzöl** einreiben.



5. Romanasalat grillen

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.



3. Dressing anrühren

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Den **Käse** fein reiben. Die **Mayonnaise** mit **2EL Limettensaft**, dem **Limettenabrieb**, ca. **2/3 des Käses**, der **1/2 des Paprikapulvers** und 1-2TL Essig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** mit etwas Honig oder Zucker verfeinern.



6. Salat fertigstellen

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.