

MARLEY SPOON



Gegrillter Salat mit Maiskolben

dazu buntes Gemüse und Croûtons



ca. 30min



2 Portionen

Gegrillter Mais macht nicht nur solo eine tolle Figur – auch im Salat legt er einen Auftritt hin, der sich sehen lassen kann. Und das ist noch nicht alles: In diesem Gericht gesellen sich zum gegrillten Mais auch noch gegrillter Blattsalat, gegrillte Paprika und gegrillte, selbst gemachte Croûtons aus knusprigem Baguette. Dazu gibt es ein feinwürziges Limettendressing. Dieser Salat ist einfach der Inbegriff von leckerem BBQ!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Romanosalat
- 1 Paprika
- 1 frischer Maiskolben
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen²
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 2TL Senf³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grill
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 631kcal, Fett 44.9g,
Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 9.6g



1. Gemüse schneiden

Den Grill anfeuern. Die **Salatköpfe** jeweils längs halbieren, die Schnittflächen mit 1TL Olivenöl bestreichen und salzen. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann mit 1TL Olivenöl bestreichen und salzen. Den **Maiskolben** mit 1TL Olivenöl bestreichen und salzen.



2. Gemüse grillen

Den **Salat**, die **Paprika** und den **Maiskolben** mit den Schnittflächen nach unten auf den Grill legen und ca. 5Min. grillen, bis Grillstreifen entstehen. Wenden und weitere ca. 5Min. grillen, dann vom Grill nehmen und etwas abkühlen lassen.



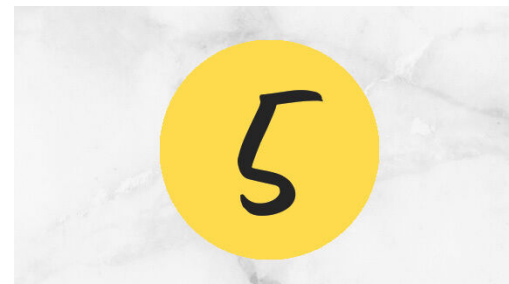
3. Dressing & Dip anrühren

Die **Limette** halbieren und **1 Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** halbieren. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit **1EL Limettensaft**, 2EL Olivenöl, 2TL Senf, 1TL Honig und der **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den übrigen **Limettensaft** mit 2EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren.



4. Brötchen grillen

Das **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit 1EL Olivenöl bepinseln. Die **Brötchen** auf dem Grill mit der Schnittfläche nach unten 30-60Sek. grillen, dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Vom Grill nehmen und abkühlen lassen.



5. Salat anrichten

Die **Salathälften** längs halbieren, die **Paprika** grob würfeln und den **Maiskolben** in ca. 3cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Das **Gemüse** vermengen und mit dem **Dressing** beträufeln, die **Brötchen** in kleinere Stücke reißen und auf dem **Salat** verteilen. Den **Salat** mit etwas **Limettendip** und den **Limettenspalten** garniert servieren.



6. Scheiben oder Körner

Anstatt den Maiskolben quer in Scheiben zu schneiden, kannst du die Maiskörner auch vom Kolben herunterschneiden und sie lose unter den Salat mischen. Das sieht dann natürlich etwas anders aus als auf unserem Foto, aber es schmeckt garantiert genauso gut.