

MARLEY SPOON



RS Gegrillter Salat mit Maiskolben

dazu buntes Gemüse und Croûtons



ca. 30min



4 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

- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Paprika
- 4 frische Maiskolben
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen ²
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 4TL Senf ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder 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 679kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 64.5g, Eiweiß 11.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Grill vorbereiten, falls verwendet. Die **Salatköpfe** jeweils längs halbieren, die Schnittflächen mit insgesamt 2TL Olivenöl bestreichen und salzen. Die **Paprika** vierteln und entkernen, dann mit 2TL Olivenöl bestreichen und salzen. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und die **Maiskolben** mit 2EL Olivenöl bestreichen und salzen.



4. Dip anrühren

Den übrigen **Limettensaft** mit 4EL Mayonnaise zu einem **Dip** verrühren.



2. Gemüse grillen

Den **Salat** und die **Paprika** mit den Schnittflächen nach unten sowie die **Maiskolben** auf dem Grill oder in einer heißen Grillpfanne, ggf. portionsweise, ca. 5Min. grillen, bis Grillstreifen entstehen. Dann wenden und weitere ca. 5Min. grillen. Das **Gemüse** auf einem Teller beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.



5. Brötchen grillen

Die **Brötchen** horizontal aufschneiden und die Schnittflächen mit insgesamt 2EL Olivenöl bepinseln. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne mit den Schnittflächen nach unten 30–60Sek. grillen, dabei aufpassen, dass die **Brötchenhälften** nicht verbrennen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.



3. Dressing anrühren

1 Limette halbieren und auspressen, die **andere Limette** vierteln. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit **2EL Limettensaft**, 4EL Olivenöl, 4TL Senf, 2TL Honig und der **½ der Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat anrichten

Die **Salathälften** längs halbieren, die **Paprika** grob würfeln und die **Maiskolben** in ca. 3cm dicke Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Das **Gemüse** vorsichtig mit dem **Dressing** vermengen und auf Teller verteilen. Die **Brötchenhälften** in Stücke zupfen und auf dem **Salat** verteilen. Den **Salat** mit dem **Limettendip** und den **Limettenspalten** servieren.