



Maiskolben und Paprika vom Grill auf Quinoa

mit Coleslaw, schwarzen Bohnen und FetasaUCE



30-40min



4 Portionen

Zur Grillsaison darf es auch schon mal eine Bowl sein? Gegrillte Maiskolben und Paprika bringen rauchige Röstaromen in dieses mexikanisch inspirierte Veggie-Gericht. Feine Quinoa, schwarze Bohnen und ein frischer Coleslaw sorgen für Ausgewogenheit und Struktur, während cremige FetasaUCE, mit Koriander und Limette verfeinert, würzige Akzente setzt. Eine moderne Komposition voller Farben und Aromen.

Was du von uns bekommst

- 2 frische Maiskolben
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Stücke Rotkohl
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 Paprika
- 10g Koriander
- 100g Feta²

Was du zu Hause benötigst

- 7EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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.

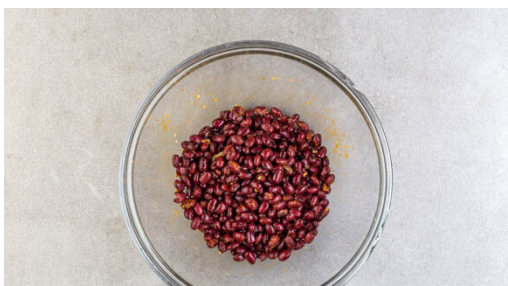
Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 72.7g, Eiweiß 25.2g



1. Quinoa kochen

In zwei mittelgroßen Töpfen ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** sowie 700ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



4. Bohnen verfeinern

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben und mit 2EL Olivenöl, dem **Limettensaft**, der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Mais vorkochen

Ggf. den Grill vorheizen. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und die **Maiskolben** mit einem scharfen Messer quer halbieren. Die **Maiskolben** in das kochende Wasser geben und abgedeckt ohne Hitzezufuhr 8-10Min. köcheln lassen, bis sie grillfertig sind.



5. Sauce zubereiten

Die **Paprika** vierteln und entkernen. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Feta** mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. 4EL Mayonnaise und 2EL Wasser unterrühren, bis eine flüssige Konsistenz entsteht. Den **Koriander** und die **Limettenschale** einrühren. Eine Grillpfanne bei starker Hitze erwärmen, wenn kein Grill verwendet wird.



3. Coleslaw zubereiten

Den **Rotkohl** in dünne Streifen schneiden, dann in einer großen Schüssel mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer sowie 2EL Essig vermengen. Den **Rotkohl** ggf. mit Küchenhandschuhen 1-2Min. massieren, bis er weich wird. Mit 3EL Mayonnaise und **1/2 der Gewürzmischung** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse grillen

Die **Maiskolben** abtropfen lassen. Dann den **Mais** und die **Paprika** mit 2EL Olivenöl beträufeln und auf dem Grill oder in der Grillpfanne bei starker Hitze auf beiden Seiten ca. 6Min. grillen. Den **Mais**, die **Paprika**, die **Bohnen** und den **Coleslaw** auf der **Quinoa** anrichten und mit der **Fetasauce** garniert servieren.