



Maiskolben und Paprika vom Grill auf Quinoa

mit Coleslaw, schwarzen Bohnen und Fetasaucе



30-40min



2 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 Fetasaucе, mit Koriander und Limette verfeinert, würzige Akzente setzt. Eine moderne Komposition voller Farben und Aromen.

Was du von uns bekommst

- 1 frischer Maiskolben
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 1 Paprika
- 10g Koriander
- 50g Feta²

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- 2 kleine 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.

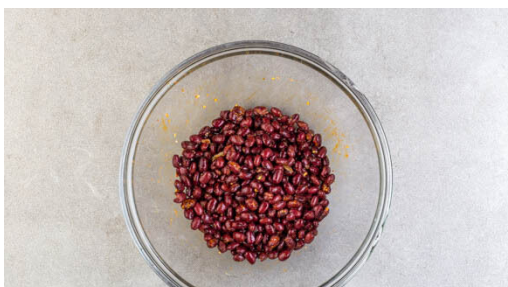
Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 25.2g



1. Quinoa kochen

In zwei kleinen Töpfen ausreichend gesalzenes Wasser für den **Mais** sowie 350ml 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 **½ der Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben und mit 1EL Olivenöl, dem **Limettensaft**, **¼ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Mais vorkochen

Ggf. den Grill vorheizen. Die Hüllblätter und Fäden entfernen und den **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. Die **½ des Korianders samt Stängeln** grob schneiden. Den **Feta** mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. 2EL Mayonnaise und 1EL Wasser unterrühren, bis eine flüssige Konsistenz entsteht. Den **Koriander (oder mehr nach Geschmack)** 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 Prise Salz und Pfeffer sowie 1EL Essig vermengen. Den **Rotkohl** ggf. mit Küchenhandschuhen 1-2Min. massieren, bis er weich wird. Mit 1½EL Mayonnaise und **¼ der Gewürzmischung** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gemüse grillen

Die **Maiskolben** abtropfen lassen. Dann den **Mais** und die **Paprika** mit 1EL 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.