



## Gebackener Feta und frischer Mais

auf buntem Salat mit Guacamole



ca. 25min



2 Personen

Heute wird dein Teller zum kulturell-kulinarischen Begegnungsort, denn bei dieser farbenfrohen Low-Carb-Mahlzeit trifft sich das Beste aus zwei Welten: mediterraner, frisch-salziger Feta, der im Ofen appetitlich angebräunt und dann auf einen südamerikanisch anmutenden Salat mit Rotkohl, Apfel und Koriander gebettet wird. Guacamole, Mais und eine Handvoll frisch eingelegter Zwiebeln versprechen einen guten ersten Eindruck!



- 1 rote Zwiebel
- 1 frischer Maiskolben
- 150g Feta <sup>7</sup>
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 1 Apfel
- 10g Koriander
- 200g geschnittener Rotkohl
- 1 Becher Guacamole

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- mittelgroßer Topf

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 48.1g,  
Kohlenhydrate 36.3g, Eiweiß 18.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **2/3 der Zwiebeln** mit 1 EL Essig und je 1 Prise Zucker und Salz vermengen und beiseitestellen.



Den **Eisbergsalat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Rotkohl**, den **Eisbergsalat**, die **Apfelscheiben** und **2/3 des Korianders** zu einem **Salat** vermengen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Mais** zum Kochen bringen. Den **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen. Den **Maiskolben** in den Topf geben und ca. 18Min. kochen, bis er gar und weich ist.



Die **restliche Gewürzmischung** sowie 2EL Mayonnaise, 1EL Olivenöl und 1EL Essig zu einem **Dressing** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mehr Essig abschmecken. Den **Maiskolben** sobald er gar ist aus dem Wasser nehmen und den **Mais** mit einem scharfen Messer vom Kolben schneiden.



Den **Feta** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** und 1EL Olivenöl in einer mit Backpapier ausgelegten Auflaufform vermengen und im Ofen in 10-12Min. goldbraun backen. **Tipp:** In den letzten 4Min. der Backzeit die Grillfunktion anstellen.



Den **Salat** mit dem **Dressing** vermengen.  
Die **Guacamole** gefolgt von dem **Mais**, dem **Salat** und den **ingelegten Zwiebeln** auf Teller verteilen. Den **gebackenen Feta** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.