



## Gebackener Feta und frischer Mais

auf buntem Salat mit Guacamole



ca. 25min



3-4 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
- 2 frische Maiskolben
- 300g Feta <sup>7</sup>
- 2 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Eisbergsalat
- 2 Äpfel
- 20g Koriander
- 400g geschnittener Rotkohl
- 2 Becher Guacamole

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- Backpapier
- mittelgroßer Topf

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 48.0g,  
Kohlenhydrate 31.4g, Eiweiß 17.5g



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



Den **Eisbergsalat** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Äpfel** 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. Die **Maiskolben** schälen, dabei ggf. vorhandene Härchen entfernen. Die **Maiskolben** in den Topf geben und ca. 18Min. kochen, bis sie gar und weich sind.



Die **restliche Gewürzmischung** sowie 4EL Mayonnaise, 2EL Olivenöl und 2EL Essig zu einem **Dressing** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mehr Essig abschmecken. Die **Maiskolben** sobald sie gar sind aus dem Wasser nehmen und den **Mais** mit einem scharfen Messer von den Kolben schneiden.



Den **Feta** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** und 2EL 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 **eingelegten Zwiebeln** auf Teller verteilen. Den **gebackenen Feta** darauf anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.