



# Avocado-Salat mit gegrilltem Mais

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Avocado            | 2 St. |
| Koriander, frisch  | 10 g  |
| Salat-Mix          | 250 g |
| Frühlingszwiebeln  | 2 St. |
| Bio Limetten       | 2 St. |
| Maiskolben, gegart | 500 g |
| Öl                 | 8 EL  |
| Honig              | 1 TL  |
| Salz               |       |
| Pfeffer, schwarz   |       |
| Chili, gemahlen    |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab, Grill

1. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Salatmix waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Limetten halbieren und Saft auspressen.
2. Grill anheizen. Mais mit 1 EL Öl einpinseln und rundherum ca. 5 Min. grillen. Maiskolben aufrecht auf ein Schneidebrett stellen und mit einem scharfen Messer Körner herunterschneiden.
3. In ein hohes Gefäß Limettensaft, Koriander, Honig und Öl geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Koriander-Dressing mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
4. In einer Salatschüssel Avocado, Mais, Frühlingszwiebeln und Salatmix anrichten. Avocado-Salat mit Koriander-Dressing beträufelt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 449 kcal |
| Kohlenhydrate  | 39 g     |
| Eiweiß         | 8 g      |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 34 g     |