



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