



Grillgemüse-Salat mit Maiskolben und Guacamole

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Koriander, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	0.5 St.
Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Maiskolben, gegart	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Grill

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen, entkernen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel Fruchtfleisch von der Schale lösen.
2. In einer Schüssel die Hälfte des Knoblauchs mit 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini, Zwiebel und Maiskolben darin marinieren.
3. In einer weiteren Schüssel Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch, Peperoni und 1 EL Olivenöl zugeben und vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Grill anheizen. Zucchini, Zwiebeln und Mais ca. 5 Min. grillen. Maiskolben auf ein Brett stellen und mit einem scharfen Messer Körner herunterschneiden. Maiskörner, Zucchini und Zwiebeln auf der Guacamole verteilen. Nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und mit Kräutern bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp: Streiche die Avocado in eine schöne flache Schale und richte den Grillgemüse-Salat darauf an.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	350 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	23 g