www.LAISEACKER®.de

Gebratener Zuckermaissalat

Rezepte vom LAISEACKER

Zutatenliste (für 4 Personen):

2 Maiskolben, 200 g Cocktailtomaten, 1/2 Schlangengurke, 1/2 Bund Bundzwiebeln, etwas Butter /Margarine, etwasKräutersalz, Pfeffer, 2 EL Balsamico Essig, 1 TL Senf, 1 TL Agavendicksaft, 200 g Dinkel Bulgur (Optional)

Zubereitung:

1. Die Maiskolben schälen und gut abspülen. Von den Fäden befreien. Die Enden abschneiden und dann mit dem Messer den Mais am Kolben senkrecht herunterschneiden. Den Mais am besten in einem Schälchen auffangen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und den Mais darin anbraten. Währenddessen die Tomaten vierteln und die Gurken in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel von den Wurzeln befreien und in feine Ringe schneiden.Aus dem Essig, Leinöl, Senf und Agavendicksaft ein Dressing mischen.
2. Den gebratenen Mais mit dem geschnittenen Gemüse vermischen. Anschließend mit Pfeffer und Kräutersalz würzen und mit dem Dressing anmachen.Der Salat passt gut zu Grillgut und eignet sich außerdem hervorragend als reichhaltige Hauptspeise, wenn dazu 200g Bulgur gekocht wird und mit unter den Salat gehoben wird. So entsteht ein leckerer lauwarmer Bulgursalat.

Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf
www.laiseacker.de

Guten Appetit

www.LAISEACKER.de