

# Salat mit gebratenem Mais, Melone und Gurke



## Zutaten:

- 3 EL Rapsöl
- 2 Maiskolben frisch
- 250 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ Melone (Charentaise oder Galia)
- 2 Mini Gurken
- 1 Chilischote
- 1 handvoll Koriander
- 2 Stiele Minze
- Saft von 1 Limette
- 2 EL heller Balsamico
- 2 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Maiskolben putzen und 30 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Maiskolben darin rundherum bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und mit einem Messer die Körner von den Kolben schneiden.
2. Inzwischen Tomaten putzen, waschen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurken putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Chilischoten putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
3. Für das Dressing Limettensaft mit restlichem Öl, hellem Balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel locker mit dem Dressing mischen.

## Mais:

- Liefert B-Vitamine
- Reguliert den Wasserhaushalt
- Frei von Histamin
- Bietet Ballaststoffe
- Ist sehr nahrhaft
- Unterstützt Muskeln und Nerven

**KW 35**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)