

Rezept

Bunter Maissalat

Ein Rezept von Bunter Maissalat, am 15.12.2025

Zutaten

1 Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)

1 rote Zwiebel

1 Avocado

½ Bund Koriandergrün

3 EL Zucker

Pfeffer

2 Tomaten

1 rote Spitzpaprika

1 rote Jalapeño-Chilischote

2 Limetten

Salz

100 g Schafskäse

Außerdem

2 Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 33 g F, 19 g EW, 57 g KH

Zubereitung

- 1.** Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen. Die Viertel klein würfeln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch herauslösen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- 2.** Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt Stängeln grob hacken. Limetten auspressen. Limettensaft, Chili, Koriandergrün, Zucker, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- 3.** Mais, Tomaten, Zwiebel, Paprika, Avocado und Dressing mischen. Den Salat auf die Gläser verteilen, den Schafskäse darüberbröseln und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.