

Rezept

# Mais-Zuckerschoten-Salat mit Garnelen

Ein Rezept von Mais-Zuckerschoten-Salat mit Garnelen, am 07.06.2023

## Zutaten

<b>300 g</b> Zuckerschoten	Salz
<b>1 Dose</b> Maiskörner (ca. 300 g Abtropfgewicht)	<b>2</b> rote Zwiebeln
<b>4 EL</b> Weißweinessig	Pfeffer aus der Mühle
<b>1 TL</b> süßer Senf	<b>6 EL</b> Olivenöl
<b>250 g</b> geschälte, gegarte Garnelen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen und putzen, die Enden abschneiden und die Fäden an der inneren Längsseite abziehen. In wenig Salzwasser zugedeckt 4-5 Min. garen, anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

---

2. Den Mais in ein Sieb abgießen und ebenfalls gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

---

3. Den Essig in einer Salatschüssel mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. 4 EL Olivenöl mit einem Schneebesen gründlich unterschlagen. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen und den Salat abschmecken.

---

4. Parallel dazu die Garnelen kalt waschen und gut trocken tupfen. Die restlichen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin 1-2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat servieren. Dazu passen frisches Baguette oder geröstete Toastbrotstücken.