

Rezept

Warmer Gemüsesalat mit Holunderblüten-Dressing

Ein Rezept von Warmer Gemüsesalat mit Holunderblüten-Dressing, am 10.06.2026

Zutaten

Salz	1	Maiskolben
130 ml Sonnenblumenöl	1	Zucchini
1 kleine Aubergine	250 g	grüner Spargel
2 Romana-Salatherzen	12	Kirschtomaten
1 Avocado	1-2	junge Knoblauchzehen
1 Chilischote	1	Bio-Zitrone
3 EL Holunderblütensirup		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Maiskolben darin 15 Min. kochen, herausheben und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Maiskolben darin rundherum 5 Min. braten. Die Maiskörner mit einem scharfen Messer so vom Kolben schneiden, dass sie möglichst noch etwas zusammenhängen.
2. Den Backofen auf 240° (220° Umluft) vorheizen. Den Zucchini und die Aubergine putzen und waschen, längs halbieren und jeweils in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel waschen, holzige Enden entfernen und dicke Stangen längs halbieren. Zucchini, Aubergine und Spargel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 4 EL Öl beträufeln und leicht salzen. Das Gemüse im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. garen, gebräunte Stücke zwischendurch wenden. Das Gemüse herausnehmen, abkühlen lassen und in mundgerechte Streifen oder Stücke schneiden.
3. Den Romanasalat waschen, trocken schütteln und in fingerbreite Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, die Schale abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Für das Dressing den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Chilischote längs halbieren, nach Belieben entkernen, waschen und ebenfalls grob zerkleinern. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch, Chili, Zitronensaft und -schale mit dem Holunderblütensirup und 2 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, dabei nach und nach 4 EL Öl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das restliche Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Den Mais mit Zucchini, Aubergine und Spargel darin 2 Min. braten. Romanasalat, Tomaten und Avocado hinzufügen und kurz durchschwenken. Das Dressing dazugeben und untermischen. Den Gemüsesalat sofort servieren.