

Grillrezepte

Grillfest Grillparty - Scharfer Maissalat

Anzahl: 4 Personen

Gattung: BBQ, Einfach, Gemüse, Salat, Beilagen,

1	kg	Maiskolben	3	Essl. (-4)	Chilisauce
2	Essl.	Zucker	1		Knoblauchzehe
250	g	Rote Zwiebeln			- (durchgepresst)
250	g	Kirschtomaten	2	Essl.	Weissweinessig
1		Dose/n Ölsardinen (90 g EW)	6	Essl.	Olivenöl
1		Bund Glatte Petersilie			Salz
4	Essl.	Ketchup			Pfeffer

1. Den Mais 25-30 Minuten in Zuckerwasser kochen. Die Körner mit einem Messer von den Kolben schneiden und kalt werden lassen. Die Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, die Ölsardinen abtropfen lassen und zerpfücken. Die Petersilie von den Stielen zupfen und grob hacken.

2. Den Ketchup mit Chilisauce, Knoblauch, Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen.

: Kalorienarm, Lässt sich vorbereiten

: Nährwerte: kcal: 304

: Zubereitungszeit: 40 Minuten