

Mais-Salat mit Feta und Beeren

Gesamtzeit **45 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.948 kJ / 987 kcal

Fett: **56 g** Eiweiß: **31 g**
Kohlenhydrate: **94 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Maiskolben
1	Avocado
140 g	Heidelbeeren und Erdbeeren
0,5	Gurke
1	kleine rote Zwiebel
1 Handvoll	Spinat
1 Handvoll	frische Korianderblätter
1 Handvoll	frische Basilikumblätter (am besten Thai)
1 Handvoll	Petersilie
50 g	Feta-Käse
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	Olivenöl
Dressing:	
100 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u> gehäufter EL Honig
1,5 EL	Zitronensaft
70 ml	Olivenöl Tabasco-Sauce (optional)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für das Dressing Kikkoman Sojasauce in eine Schüssel geben, Honig, Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben und gründlich vermischen. Nach Wunsch etwas Tabasco-Sauce hinzufügen.

Schritt 2

Mais mit Kikkoman Sojasauce und Olivenöl beträufeln. In Alufolie wickeln und auf den Grill legen. Etwa 30 Minuten garen, dabei ab und zu wenden. Nach dem Garen Mais mit einem Messer vom Kolben lösen.

Schritt 3

Avocado in große Würfel schneiden.

Schritt 4

Gurke vierteln und in Scheiben schneiden.

Schritt 5

Zwiebel in dünne Halbmonde schneiden.

Schritt 6

In eine große Schüssel den geputzten Spinat geben. Mais, Früchte, Avocado, Gurke und Kräuterblätter hinzufügen. Alle Zutaten vorsichtig mischen. Auf Tellern anrichten, Schafskäse dazugeben und mit dem vorbereiteten Dressing beträufeln.

