



Maissalat

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

**2 Dosen Maiskörner à 340 g,
abgetropft 285 g**

1 rote Peperoni, z. B. Spitzpeperoni

2 Frühlingszwiebeln

4 Mini-Gurken

SALATSAUCE

4 EL Aceto balsamico

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Mais in ein Sieb abgiessen. Mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Peperoni entkernen und mit Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Gurken in feine Scheiben schneiden.

2. Für die Sauce alle Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mais, Peperoni, Frühlingszwiebeln und Gurken auf einer Platte anrichten. Sauce über den Salat träufeln.

ZUBEREITUNG

 **ca. 20 Minuten**

Pro Person ca. 4 g Eiweiss, 16 g Fett,
22 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/260 kcal