



Sommersalat mit geröstetem Mais

Du hast Lust auf Mais, brauchst aber noch ein passendes Rezept? Du musst nicht weitersuchen! Wir haben eins für dich! Wie wäre es mit einem leckeren Sommersalat mit geröstetem Mais? Einfach zubereitet, einfach lecker ... und einfach perfekt für lange Sommertage!



Einfach



4 Personen



30 Min



10 Min



Günstig

Zutaten für 4 Personen

1 Dose Mais von Bonduelle (=425ml)
1 Tüte küchenfertiger Salat von Bonduelle deiner Wahl: Gartensalat, Rucola, ...
1 rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln oder etwas Schnittlauch
Ein paar frische Kerbel- oder Korianderzweige
2 EL Olivenöl oder 40 g Butter
½ Teelöffel edelsüßes Paprikapulver
½ TL Thymian
1 unbehandelte Limette
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Schritte 1

Heize den Backofen auf 210 °C vor. Öffne die Maisdose und lass den Mais gründlich abtropfen. Verteile ihn auf einem Backblech.

Schritte 2

Beträufle ihn mit Olivenöl oder gib ein paar Butterflöckchen darüber. Streue das Paprikapulver, den Thymian, etwas Salz und Pfeffer darüber und vermenge den Mais mit den Gewürzen.

Schritte 3

Gib das Blech für 20 bis 30 Minuten in den Ofen. Rühre den Mais zwischendurch mehrmals mit einem Löffel um und behalte den Backvorgang gut im Auge: Die Körner werden mit der Zeit schön goldbraun und der herrliche, typische Geruch von gegrilltem Mais zieht durch deine Wohnung!

Schritte 4

Halbiere in der Zwischenzeit die Kirschtomaten. Hacke die rote Zwiebel in feine Würfel und schneide die Frühlingszwiebeln diagonal in dünne Scheiben. Hacke die Kräuter.

Schritte 5

Vermenge den Mais in einer Salatschüssel mit den Tomaten, den geschnittenen Zwiebeln, dem Bonduelle-Salat und den Kräutern.

Schritte 6

Schmecke den Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab und streue zum Schluss noch etwas geriebene Limettenschale darüber.

Schritte 7

Serviere ihn als Vorspeise oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch.

Mehr Mais-Rezepte?

Dann ist es Zeit, unsere <https://www.bonduelle.de/rezept/r/empanadas-mit-kase->

[und-mais/frz0067" target="_blank">Käsigen Mais-Empanadas
</u> zu probieren! Oder Lust auf etwas anderes? Probiere unser
<u><a href="https://www.bonduelle.de/rezept/r/maisbrot/frz0096"
target="_blank">Maisbrot</u>!](#)