



Beilage für 2 Personen:

SOMMERSALAT

mit gegrillter Zucchini, Mais und Avocado Dressing

ZUTATEN

- 1 gekochter Maiskolben
- 1 Zucchini
- 1 gelber Pfirsich
- 1/2 Bund Rucola
- 1 Avocado
- 1 EL Creme Fraiche
- 1/2 Bio Zitrone
- 2 EL Pinienkerne
- 50 g getrocknete Tomaten
- Salz & Pfeffer

ANLEITUNG

- * Die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und entweder im Kontaktgrill, auf dem Grillrost oder in der Grillpfanne gar grillen. Den Maiskolben ebenfalls mit auf den Grill legen und von allen Seiten leicht anrösten. Den Pfirsich entsteinen und in Spalten schneiden. Die Zucchini in eine große Salatschüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Maiskörner mit einem Messer in mundgerechten Stücken vom Kolben schneiden und zu der Zucchini geben. Ebenso die Pfirsichspalten. Den Rucola waschen, abtropfen und auch in die Schüssel geben.
- * Für das Dressing die Avocado von der Schale und dem Stein befreien und in einen Mixbecher geben. Zusammen mit dem Saft und der Schale einer halben Bio Zitrone, einem Esslöffel Creme Fraiche zu einem cremigen Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- * Das Dressing in die Schüssel geben und den Salat gut vermengen. Zum Schluss die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten und die getrocknete Tomate fein hacken und auch hinzufügen. Der Salat ist der perfekte Begleiter zu gegrilltem Fleisch oder Fisch!