

Cremiger Maissalat mit Avocado

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Maiskolben
2 rote Zwiebeln, in Würfeln
2 EL Butter

4 Lauchzwiebeln, in Ringe
1/2 Bd. Schnittlauch, in Röllchen
1/2 Bd. Petersilie, gehackt
120 g Parmesan, frisch gerieben
1 Avocado, in Würfeln

Dressing:

8 EL Joghurt, 3,5 %
2 EL Mayonnaise
2 EL Tomatenmark
Saft von einer Zitrone
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Maiskörner von den Kolben schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in der heißen Butter 2-3 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für das Dressing verrühren und mit dem lauwarmen Mais und den übrigen Zutaten vermischen.
Abschmecken.

Dazu passt Baguette, Landbrot oder Pellkartoffeln.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE