



Chefsalat mit Maisplätzchen

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Salat:

1/2 Lollo Rosso und/oder Lollo Bionda
1/2 Eisbergsalat
1/2 Radicchio
2 Stangen Lauch
1/2 Gurke
100 g Champignons
1 Karotte
2 Tomaten
4 Eier, hart gekocht
150 g Cheddar Käse, gerieben

Cocktaildressing:

1 EL Mayonnaise
2 EL Joghurt
1 EL Ketchup
1 TL Sahne-Meerrettich
1 EL Weißweinessig
1 Zehe Knoblauch
1 Orange (unbehandelt)
Salz, Pfeffer

Maisplätzchen:

1 Dose Mais (etwa 400 g)
3 Eier
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Etwa 5 EL Mehl
1 TL Backpulver
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 EL Butterschmalz



Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Bratzeit)

Für das Dressing die Mayonnaise in eine Schale geben und mit Joghurt, Ketchup, Meerrettich und Weißweinessig kombinieren. Etwas Knoblauch hineinreiben, ebenso die Schale einer Orange. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Maisplätzchen den Mais abgießen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte des Maises zusammen mit den Eiern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss pürieren. Mehl und Backpulver dazugeben – hierbei nur so viel Mehl verwenden, dass eine leicht zähe Masse entsteht. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit dem übrigen Mais unter die Masse heben. Die Knoblauchzehen andrücken und in eine Pfanne mit Butterschmalz geben. Darin die Maisplätzchen goldbraun backen.

Die Salate mundgerecht zerkleinern, den Lauch in dünne Ringe schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben und schon mit dem Dressing marinieren. Die Gurke und Champignons in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, ebenso die Karotte, hierbei kann man einen Sparschäler zur Hilfe nehmen. Die Tomaten in Spalten schneiden und die Eier halbieren.

Den Salat mit dem Gemüse, Eiern und geriebenem Cheddar garnieren. Die Maisplätzchen darauf verteilen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

772 kcal – 29 g Fett – 37 g Eiweiß – 88 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Cheddar-Käse kann tierisches Lab enthalten.