

# Mais-Avocado-Salat mit Rucola

---

Mais-Avocado-Salat mit Rucola

Zutaten für 2 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 60 Min.

Menu: [16.03.2011](#)

Creation: [Enrico Caruso](#)

Mahlzeit  
für 2 Personen

**½ Dose (ca. 120 g) Maiskörner, abgetropft**

**1 reife Avocado**

**1 kleine rote Zwiebel oder Schalotte**

**100 g Feta, gewürfelt, nach Belieben**

**8 schwarze Oliven, nach Belieben**

**1 Bund Rucola, 80 g**

Sauce

**1 grosse Zitrone, Saft**

**wenig Balsamico-Essig**

**Kräutermeersalz**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**4 EL Olivenöl extra nativ oder**

**kalt gepresstes Rapsöl**

**1 Knoblauchzehe, nach Belieben**

**1**

Sauce zubereiten, Knoblauchzehe dazupressen.

**2**

Avocado schälen, halbieren, Stein entfernen,  
Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel fein hacken. Rucola  
von Stielen zupfen, grob schneiden.

**3**

Maiskörner, Avocados und Zwiebeln mit  
der Sauce vermengen. Anrichten. Feta, Oliven und  
Rucola darüber verteilen.

**Servievorschlag**

Mit geröstetem Vollkornbrot servieren. Nach Belieben  
mit Cherrytomaten garnieren.

.