Mais-Bohnen-Salat zum Grillen



Für meine 3 Männer gibt es ja nichts Schöneres als zu grillen. Sobald die ersten Sonnenstrahlen zum Vorschein kommen, wird der Grill aus dem Winterschlaf geholt und angefeuert. Wir grillen wirklich oft. Darum bin ich immer bemüht Abwechslung auf den Grill zu bringen und auch die Beilagen ständig zu wechseln. Ich brauche gar nicht jedes Mal Fleisch auf dem Grill, sondern habe auch gerne mal Fisch oder nur Gemüse drauf. Während meine Herren sich auf das Fleisch oder die Wurst stürzen, kann ich mich auch an dem Drumherum satt essen. Ein leckerer Dip und Salat, dazu frisch gebackenes Brot und ich bin glücklich. Hier stelle ich dir einen leckeren Salat vor, der super schnell gemacht ist und etwas Abwechslung auf den Tisch bringt.

Zutaten für 6 Personen

1 Dose Maiskörner

1 Dose Kidneybohnen

1 Salatgurke

2-3 Tomaten

1 Paprika Farbe egal

2-3 Lauchzwiebeln

3 EL Olivenöl

2 EL Balsamico Essig

Salz, Pfeffer

Gemischte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Kerbel

1. Spüle den Mais und die Bohnen gründlich ab.
2. Schneide die Tomaten, die Gurke und die Paprika in kleine Würfel und die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Gib alles in eine Salatschüssel.
3. Aus Öl, Essig und den Gewürzen eine Salatsoße zaubern und über den Salat geben.
4. Lasse den Salat kurz durchziehen und schmecke ihn anschließend noch einmal ab.

Solltest du den Salat vorbereiten empfehle ich dir, die Tomaten und die Gurke erst kurz vorher zum Rest zu geben, da diese sehr viel Wasser ziehen und deine Soße dann verwässert.

Tipp: eine andere Variante bekommst du, wenn du Thunfisch dazu gibst. Ich gebe dann eine Dose Thunfisch dazu und lasse die Tomaten, Gurke und Paprika weg, da es mir sonst zu viele Zutaten sind. Du kannst aber natürlich auch alle Zutaten nehmen und mit dem Thunfisch ergänzen.