

Mais & Salat

**Maiskolben mit Kräuterbutter,
dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing**



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (340 g)	
Energie (kcal)	295
Energie (kJ)	1240
Eiweiß (g)	8,8
Fett (g)	10,3
Gesättigte FS (g)	5,2
Kohlenhydrate (g)	37,3
- davon Zucker (g)	11,5
Salz (mg)	587

enthaltene Allergene in Maiskolben mit Kräuterbutter:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

enthaltene Allergene im Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Maiskolben mit Kräuterbutter, dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing

Zutaten für 10 Portionen:

10	Maiskolben
100 g	Kräuterbutter
500 g	Eisbergsalat, frisch
500 g	Tomaten, frisch
200 g	Joghurt, 1,5 % Fett
20 g	Petersilie, frisch oder TK
20 g	Schnittlauch, frisch oder TK
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
10 g	Zucker

Zubereitung:

1. Maiskolben ca. 45 Minuten in Wasser garen.
2. Vor dem Servieren mit Kräuterbutter bestreichen.
3. Eisbergsalat waschen und schneiden; Tomaten vierteln.
4. Aus Joghurt, gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.