

# Maïs & Salat

Maiskolben mit Kräuterbutter,  
dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing



**Hot Snack**

**Nährwerte pro Portion: (340 g)**

Energie (kcal)	295	Gesättigte FS (g)	5,2
Energie (KJ)	1240	Kohlenhydrate (g)	37,3
Eiweiß (g)	8,8	-davon Zucker (g)	11,5
Fett (g)	10,3	Salz (mg)	587

## 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.