



Rezepte > Mittagessen

Gegrillter Maiskolben mit veganer Aioli

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojadrink	100 ml
Senf	1 TL
Rapsöl	210 ml
Salz	
Cayennepfeffer	
Koriander, frisch	10 g
Maiskolben, gegart	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab, Grill

1. Knoblauch schälen und grob hacken. Limette halbieren, eine Hälfte auspressen, andere Hälfte in Spalten schneiden. Für die vegane Aioli in einem hohen Gefäß Sojadrink, 1 EL Limettensaft, Senf und Knoblauch pürieren. 200 ml Öl unter ständigem Mixen in einem sehr dünnen Strahl hineinfließen lassen, bis die Masse cremig ist. Mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.
2. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Maiskolben abtropfen lassen und mit 1 EL Öl bepinseln.
3. Grill anheizen. Maiskolben auf dem heißen Grill ca. 5–8 Min. goldbraun grillen. Rundherum mit Salz bestreuen und auf Teller legen. Mit veganer Aioli, Cayennepfeffer und Koriander garnieren. Mit Limettenschnitzen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	47 g