Mais gegrillt mit Chili

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Butter	4 EL
Petersilie, frisch	10 g
Koriander, frisch	10 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	20 g
Chili, gemahlen	
Salz	1 g
Grillmais	800 g
Paprika, edelsüß	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, Pinsel

1. Limette waschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem Topf 4 EL Butter und Limettensaft auf mittlerer Stufe schmelzen und beiseitestellen.

2. Petersilie und Koriander waschen, grobe Stiele entfernen und fein schneiden. Erdnüsse ebenfalls fein hacken. In einer Schüssel Kräuter, Limettenabrieb und Chilipulver mischen und mit Salz nachwürzen.

3. Grill anheizen. Maiskolben mit der Limettenbutter bestreichen und am Rand des Grills rundherum ca. 10–15 Min. goldbraun grillen.

4. Fertige Maiskolben mit der restlichen Butter bestreichen und im Kräuter-Erdnuss-Mix wenden. Gegrillten Mais nach Belieben mit Paprikapulver bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	313 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	16 g