

Sommersalat mit gegrillter Ananas

Zutaten für den Salat (für 2 Personen):

- 285 g Mais
- 250 g Kidneybohnen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 250 g Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stängel glatte Petersilie

Mais und Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen. Alle Paprikaschoten waschen, entkernen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Salatgurke waschen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und 1-2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Mais, Kidneybohnen, Gurken und Zwiebeln zu den Paprikawürfeln geben und alles vermischen.

Zutaten für das Dressing:

- 1 TL Senf
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL heller Balsamico
- Salz
- aus der Mühle: schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten kräftig verrühren und abschmecken. Über den Salat träufeln, vermengen, abschmecken und nach Geschmack nachwürzen. Den Salat in zwei Schüsseln füllen.

Zutaten für die Ananas:

- 2 dicke Scheiben Ananas
- Salz
- 1 EL Olivenöl

Ananasscheiben von beiden Seiten leicht salzen. Olivenöl in einer beschichteten Grillpfanne erhitzen und die Ananasscheiben darin von beiden Seiten kurz scharf grillen (pro Seite 90 Sekunden), dabei aufpassen, dass die Frucht nicht anbrennt, sondern nur leicht Farbe annimmt. Alternativ kann man die Ananas auf einem Gas- oder Holzkohlegrill zubereiten.

Für eine vegane Variante statt Honig Reissirup, Ahornsirup, Agavendicksaft oder 1 Prise Zucker verwenden.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 05.05.2023

Koch/Köchin: Franziska Knuppe

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen