



Leichter kochen,  
besser essen!



KW 27 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

2015



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Aus dem Ofen: Würzige Maiskolben

mit knusprigen Kartoffel-Wedges und Avocado-Tomaten-Salsa

Mal wieder ein Gericht, das sich auch prima auf dem Grill zubereiten lässt. Aber aus dem Backofen schmeckt unser mexikanisch angehauchtes Gericht genauso gut. Und liefert mit der Avocado wichtige Energie in Form gesunder Fettsäuren. Nur schade, dass Avocados nicht bei uns wachsen. Buen provecho!



35 min.



Stufe 2



Kartoffeln



Maiskolben



Petersilie, glatt



Knoblauch



Kirschtomaten



Avocado



Limette



Zwiebel, rot



Cayennepeffer



Schmand

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kartoffeln	500 g	1000 g
Maiskolben	2	4
Petersilie, glatt	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kirschtomaten ⊕	200 g	400 g
Avocado	1	2
Limette	1	2
Zwiebel, rot ⊕	1/2	1
Cayennepfeffer 15)	1 g	2 g
Schmand 7) ⊕	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 793 kcal  
Kohlenhydrate: 72 g  
Fett: 47 g, Eiweiß: 13 g  
Ballaststoffe: 10 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backblech, Knoblauchpresse, Alufolie, Zitronenpresse, kleine Schüssel

2



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 40 g **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann.

**2** **Kartoffeln** waschen, schälen und in feine Spalten (Wedges) schneiden. Anschließend mit 1½ EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem tiefen Backblech verteilen und ca. 25–30 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens bräunlich und knusprig backen. Platz für die **Maiskolben** lassen.

4



**3** **Maiskolben** waschen. **Petersilie** waschen, trockenschütteln und klein schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Zimmerwarme **Butter**, **Petersilie**, **Knoblauch**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einer Gabel gut miteinander vermischen.

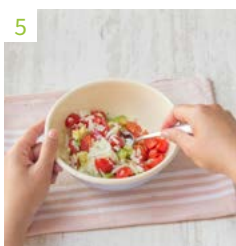
**4** Aus der Alufolie zwei längliche Stücke zurechtschneiden. **Maiskolben** rundherum mit der **Knoblauch-Kräuter-Butter** einstreichen, dann in Alufolie wickeln. Neben die Wedges in den Ofen geben und in 20–25 Min. bissfest garen.

5



**5** Für das Salsa: **Kirschtomaten** waschen und vierteln. **Avocado** halbieren, Kern und Schale entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Limette** entsaften. **Zwiebel** abziehen und sehr fein würfeln. **Tomate** mit **Avocado**, **Zwiebel**, etwas **Limettensaft** und 1 TL **Olivenöl** vermengen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen.

5



**6** **Maiskolben** und **Wedges** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. **Wedges** evtl. noch mit ein wenig **Cayennepfeffer** bestreuen (Vorsicht, sehr scharf!). Das Ganze mit der **Avocado-Tomaten-Salsa** und ein wenig **Schmand** genießen!