

Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais

Für 4 Personen

Für den Mais:

4 Kolben Gemüsemais 1 EL Ahornsirup 3 EL dunkle Sojasauce
1 EL neutrales, pflanzliches Öl

Für den Salat:

400 g wilde Tomaten 4 Handvoll junger Spinat 100 g Wildkräutersalat
3 EL Kresse 400 g Bauernmischbrot 1 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian $\frac{1}{2}$ TL Salz 3 EL Aceto balsamico
6 EL natives Olivenöl extra 1 TL mittelscharfer Senf $\frac{1}{2}$ TL Zucker

außerdem:

Meersalz schwarzer Pfeffer 1 Handvoll essbare Blüten

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Gasherd: Stufe 2–3).

Maiskolben putzen, die Enden ggf. abschneiden und die Kolben jeweils dritteln. Ahornsirup, Shoyusauce und das Öl gut mischen und den Mais mit der Hälfte der Marinade rundherum einstreichen. Maisstücke in eine feuerfeste Form geben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun braten. Nach ca. 15 Minuten mit der übrigen Marinade einpinseln und fertig garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Spinat, Kräuter und Kresse verlesen, ggf. zerpflücken und zu den Tomaten geben.

Das Brot in ca. 1 cm dünne Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotstücke darin goldbraun anbraten. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Thymian fein hacken. Übrige Dressingzutaten verquirlen, Thymian untermischen. Tomaten-Kräuter-Mischung unterheben. Tomatensalat auf vier Teller verteilen. Zwiebelringe und Brot darauf verteilen. Mit Mais und Blüten anrichten. Kurz vor dem Servieren etwas Fleur de Sel und Pfeffer überstreuen.

Nicole Just am 29. August 2016