



Makes 6 servings

Lassen sie sich von der Liste der Gewürze nicht schrecken! Wir werden Kreuzkümmel, Koriander und Cayenne Pfeffer noch mehrmals in diesen Wochen verwenden.



- 1 425 g-Dose Mais, abgetropft
- 1 große Gurke, Geschält und in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse fein gehackte rote Zwiebeln
- 1 mittlerer roter Paprika, entkernt und fein geschnitten
- 1 mittlere Tomate, entkernt und in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse gehackter frischer Koriander
- 2 EL gewürzter Reis-Essig
- 2 EL Apfel-Essig oder destillierten Essig
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/8 TL Cayenne Pfeffer



Mischen sie Mais, Gurke, Zwiebel, Paprika, Tomaten und Koriander in einer großen Salatschüssel.

Mischen sie die Essige, Zitronen- oder Limettensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander und Cayenne Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Gießen sie die Mischung über den Salat und mischen sie ihn vorsichtig durch.

Pro Portion (1/6 des Rezepts):

- Kalorien: 71
- Fett: 0.8 g
- gesättigte Fette: 0.1 g
- Kalorien aus Fett: 10.3%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 2.2 g
- Kohlehydrate: 15.8 g
- Zucker: 6.2 g
- Ballaststoffe: 2.4 g
- Natrium: 188 mg
- Kalzium: 22 mg
- Eisen: 1 mg
- Vitamin C: 47.7 mg
- Beta-Karotin: 455 mcg
- Vitamin E: 0.5 mg

Source: Foods That Fight Pain by Neal Barnard, M.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/mexican-corn-salad>