



Garnelen mit gegrilltem Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	600 g
Zucchini	1 St.
Maiskolben, gegart	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Cayennepfeffer	2 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Petersilie, frisch	10 g
Limetten	1 St.

Zubereitung

[Garnelen](#) am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Garnelen waschen und trocken tupfen. [Zucchini](#) waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. [Mais](#) in dicke Stücke schneiden. [Knoblauch](#) schälen und grob hacken.

In einer Schüssel Garnelen, Zucchini, Mais und Knoblauch mit Öl, Salz, Cayennepfeffer und Chili kräftig würzen. Auf 4 Stück Alufolie verteilen und zu Päckchen verschließen.

[Petersilie](#) waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Limette waschen und vierteln.

Grill anheizen. Garnelen-Gemüse-Päckchen auf dem heißen Grill ca. 8 Min. [grillen](#). Mit Petersilie bestreuen und nach Belieben mit Limette beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1105 kcal		
Kohlenhydrate	96 g	Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	121 g	Fette	31 g