



Rezepte > Mittagessen

# Garnelenspieße mit gegrillten Zucchini und Limetten-Salat

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Rotgarnelen, gekocht	400 g
Bio Limetten	2 St.
Zucchini	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Oliveöl	7 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oregano, getrocknet	
Senf	1 TL
Honig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Limetten waschen, mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Limette in Scheiben schneiden. Saft auffangen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Holzspieße in Wasser einweichen. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Schüssel Garnelen mit 3 EL Oliveöl, Limettensaft und Knoblauch ca. 15 Min. marinieren. Zucchini separat auf einem Backblech mit 2 EL Oliveöl bestreichen und mit Salz bestreuen.
3. Garnelen auf Holzspieße ziehen, auf dem heißen Grill ca. 2 Min. auf jeder Seite grillen. Zucchini auf dem Grill für ca. 2 Min. auf jeder Seite grillen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
4. In einer Schüssel Senf, 2 EL Öl und Honig mit 2 EL Wasser verrühren. Mit Limettenscheiben und gegrillter Zucchini zu einem Salat vermengen. Garnelenspieße mit gegrillter Zucchini und Limetten-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt auch gut [Knoblauch-Thymian-Brot vom Grill!](#)

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	233 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	13 g