



Gegrillte Zucchini mit Kräuter-Zitronen-Öl

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	20 g
Thymian, frisch	10 g
Rosmarin, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucchini	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Grill

1. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Kräuter mit Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Mit Kräuter-Zitronen-Öl bestreichen und auf einem heißen Grill ca. 6 Min. grillen, gegrillte Zucchini dabei mehrmals mit Öl bestreichen.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Zucchini auch in einer Pfanne braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	115 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g