

# 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 gemahlen |       |
| 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      |