



Gegrillter Chili-Kürbis

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 St.
Zitronen	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Chili, gemahlen	
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Kürbis halbieren, Kerne herauskratzen und in dünne Spalten schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken.

2. In einer Schüssel Zitronensaft mit Koriander, Chili und Salz verrühren. Kürbisspalten darin marinieren und auf einer Alugrillschale verteilen. Über der heißen Glut ca. 10 Min. weich grillen. Alternativ kannst du den Kürbis im Ofen bei 180 °C (Umluft) ca. 20 Min. garen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Chili-Kräuterbutter](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	76 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g