



Gegrillter Chili-Kürbis

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

In einer Schüssel Zuckerrübensirup mit Zitronensaft, 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 [recipeLink=146865].

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	98 kcal		
Kohlenhydrate	22 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	5 g	Fette	2 g