



Gegrillter Kalamari-Salat

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------|-------|
| Kalamaresfilets, tiefgefroren | 600 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Cherrytomaten | 400 g |
| Zucchini | 1 St. |
| Olivenöl | 6 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Oregano, getrocknet | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Pinsel, Grill

1. Kalamaresfilets am besten über Nacht auftauen lassen. Kalamaresfilets waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden.

2. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl mit Knoblauch, Petersilie, 2 EL Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer verrühren. Kalamaresfilets in der Marinade ca. 15 Min. zugedeckt ruhen lassen. In einer Schüssel Zuccinischeiben mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermischen und ebenfalls marinieren.

3. Grill anheizen. Kalamaresfilets aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen und auf dem Grill ca. 5 Min. auf jeder Seite grillen, dabei ab und zu mit der übrigen Marinade einpinseln. Zuccinischeiben ca. 3 Min. auf jeder Seite grillen. Zucchini und Kalamaresfilets vom Grill nehmen und leicht abkühlen lassen. Kalamaresfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

4. In einer Schüssel gegrillte Kalamaresfilets und Zuccinischeiben mit Tomaten vermengen. Mit Oregano und übrigem Zitronensaft abschmecken. Gegrillten Kalamari-Salat auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Fladenbrot Grundrezept](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 412 kcal |
| Kohlenhydrate | 10 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 11 g |