

Gegrilltes Gemüse



Für 4 Personen

Points® Wert | 0 pro Portion
Mit Gemüse wird's extra leicht:

Einfach köstlich gewürzte Paprika, Zucchini und Tomaten auf den Grill und in wenigen Minuten ist gemeinsam mit einem Stück gegrilltem Fleisch ein ganzes Gericht fertig!

Zutaten

- 2 EL Limettensaft, frisch
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprika-Chili-Pulver
- 2 EL Koriander, frisch, fein gehackt
- 3 Sprüher Cooking Spray
- 4 kleine Tomaten, in Hälften geschnitten
- 1 mittelgroße Zucchini, längs in 4 Stücke schneiden, jedes Stück halbieren
- 1 große Paprikaschote

Anleitung

Grill vorheizen. Währenddessen in einer kleinen Schüssel Limettensaft, Kreuzkümmel, Chili-Pulver und Koriander mischen; zur Seite stellen.

Gemüse mit der Haut nach unten in eine Grillpfanne oder Alu-Schale geben; mit dem Kochspray einsprühen und mit Salz bestreuen (nicht über der Hitze).

Etwa 8 - 11 min. grillen, je nachdem wie knackig man es haben möchte.

Gemüsemischung in Servierschüsseln geben und mit der Zitronenmarinade beträufeln, nach Geschmack salzen.

Schmeckt gut zu: Naturreis und Garnelen, Fisch, Hähnchen oder Schwein vom Grill.