



Garnelen mit gegrilltem Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	600 g
Zucchini	1 St.
Maiskolben, gegart	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Salz	
Cayennepfeffer	2 TL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Petersilie, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Küchentrepp, Alufolie, Grill

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mais in dicke Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken.
2. In einer Schüssel Garnelen, Zucchini, Mais und Knoblauch mit Öl, Salz, Cayennepfeffer und Chili kräftig würzen. Auf 4 Stück Alufolie verteilen und zu Päckchen verschließen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Limette waschen und vierteln.
4. Grill anheizen. Garnelen-Gemüse-Päckchen auf dem heißen Grill ca. 8 Min. grillen. Mit Petersilie bestreuen und nach Belieben mit Limette beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1108 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	121 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	31 g