



Gegrillte Zucchini mit Grillkäse und Oliven

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Salz	
Grillkäse	400 g
Bio Zitronen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Chili, gemahlen	1 TL
Zuckerrübensirup	1 EL
Olivenöl	4 EL
Oliven, schwarz	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Rucola	100 g
Pfeffer, schwarz	
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Grill

1. Zucchini waschen und längs halbieren. Mit einer Messerspitze Zucchini rautenförmig einschneiden und salzen. Grillkäse vierteln. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. In einer Schüssel Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Thymian, Chilipulver, Zuckerrübensirup und 2 EL Olivenöl miteinander verrühren. Zucchini und Grillkäse darin marinieren.
2. Währenddessen Oliven grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Rucola waschen, trocken schleudern und grob hacken. In eine Schüssel Oliven, Knoblauch und Rucola geben.
3. Grill anheizen. Zucchini aus der Marinade nehmen und mit der Schnittfläche nach unten ca. 5–8 Min. goldbraun grillen. Anschließend wenden und nochmals ca. 3 Min. grillen. Grillkäse ebenfalls auf dem Grill ca. 4 Min. goldbraun grillen. In der Marinadenschüssel Rucola und Oliven mit der Marinade vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegrillte Zucchini und Grillkäse auf Teller anrichten, mit Oliven, Rucola und Joghurt garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Fladenbrot.

Thymianblättchen lassen sich am einfachsten zwischen 2 Fingern von unten angefangen vom Stiel abziehen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	576 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	47 g