



# Gegrillter Chili-Kürbis

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Hokkaidokürbis    | 1 St. |
| Zitronen          | 1 St. |
| Koriander, frisch | 20 g  |
| Chili, gemahlen   |       |
| Salz              |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

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

2. In einer Schüssel Zitronensaft mit 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 [Chili-Kräuterbutter](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |         |
|----------------|---------|
| Kaloriengehalt | 76 kcal |
| Kohlenhydrate  | 19 g    |
| Eiweiß         | 3 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g     |
| Fette          | 0 g     |