



# 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	
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 Zucchinischnitten 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. Zucchinischnitten 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 Zucchinischnitten 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