

Rezept

Grillgemüse mit Zitronenöl

Ein Rezept von Grillgemüse mit Zitronenöl, am 27.06.2026

Zutaten

FÜR DAS GEMÜSE:

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 2 kleine Auberginen | 4 kleine Zucchini |
| 1 Knolle Fenchel (groß) | Salz |

FÜR DAS ZITRONENÖL:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 2 Bio-Zitronen | ¼ TL Korianderkörner |
| ¼ TL Kardamomkapseln | ¼ TL Pimentkörner |
| 1 Prise Salz | Pfeffer |
| 75 ml Olivenöl | 1 Stängel Minze |

AUSSERDEM:

Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Auberginen so schälen, dass immer ein Streifen Schale zurück bleibt, und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren. Von der Fenchelknolle die Stiele abschneiden. Die Knolle so durch den Strunk in ½ cm dicke Scheiben schneiden, dass diese nicht auseinanderfallen. Anschließend das Gemüse mit etwas Salz einreiben und auf Küchenpapier ausbreiten.
2. Für das Zitronenöl die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer ca. 1 TL feine Schalenstreifen abziehen oder mit einer Gemüsereibe die gleich Menge Schale fein abreiben. Die Zitronen auspressen. Gewürzkörner im Mörser mit Salz und Pfeffer zerreiben, dann mit Olivenöl, Zitronensaft und -schale verrühren. Minze abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob schneiden und unters Zitronenöl mischen. Alles mit dem Pürierstab cremig mixen.
3. Den Grill anheizen. Gemüse mit Küchenpapier gut trocken tupfen, vorher eventuell waschen, um das überschüssige Salz zu entfernen. Das Gemüse mit etwas Zitronenöl bestreichen.
4. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Das Gemüse auf den Rost legen und bei starker Hitze pro Seite 7 - 10 Min. grillen, bis es schön gebräunt ist. Grillgemüse anrichten und mit der restlichen Zitronensauce beträufeln.