Rezept

# Grillgemüse mit Mangos

Ein Rezept von Grillgemüse mit Mangos, am 02.05.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | Auberginen (à 350 g) |
| | Salz |
| **5 EL** | Zitronensaft |
| | je 1 Msp. getrockneter Majoran, Thymian, gemahlener Koriander, Pfeffer und Cayennepfeffer |
| **500 g** | kleine Zucchini |
| **2** | feste Mangos |
| **100 ml** | Olivenöl (+ Öl für den Grillrost) |
| **1 Bund** | Petersilie |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Den Holzkohlengrill anheizen. Auberginen und Zucchini waschen und putzen. Die Auberginen quer, die Zucchini längs in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben etwas salzen.

2. Die Mangos waschen und das Fruchtfleisch am Kern entlang in je 2 Hälften abschneiden. Die Schnittflächen mit ein wenig Zitronensaft bestreichen. Das Olivenöl mit dem übrigen Zitronensaft, den Kräutern, Gewürzen und 1 kräftigen Prise Salz verquirlen. Das Gemüse mit etwas Würzöl bestreichen.

3. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Den Grillrost (oder eine Grillpfanne) heiß werden lassen, ölen und die Gemüsescheiben bei mittlerer Hitze pro Seite in ca. 10 Min. gut braun grillen. Beim Wenden die Mangos mit den Schnittflächen auf den Rost legen und nur einseitig grillen. Das Gemüse ab und zu mit Würzöl bestreichen.

4. Die Petersilie unter das restliche Grillöl mischen. Gemüse und Mangos anrichten und mit der Petersiliensauce beträufeln.