

Kräuterseitlinge vom Grill

Für 4 Personen

Für die Marinade:

120 g Ingwer 1 Gemüsezwiebel 2 Knoblauchzehen
150 ml Sojasoße (hell) 200 ml Sesamöl (geröstet) 8 g Szechuanpfeffer
Chilipulver

Das Grillgut:

600 g Kräuterseitlinge

Die Kräuterseitlinge abwaschen, mit einem Küchentuch abreiben, halbieren. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in zentimetergroße Würfel schneiden, den Knoblauch und Ingwer hauchdünn.

Den Szechuanpfeffer im Mörser zerstoßen. Botanisch gehört er nicht zum Pfeffer, sondern ist mit Zitrusgewächsen verwandt - daher sein zitrusartiges Aroma.

Sesamöl und Sojasoße in einer Schüssel kräftig aufschlagen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Szechuanpfeffer hineingeben. Wer gern scharf isst, streut noch Chilipulver ein.

Das Ganze mindestens 2 Stunden ziehen lassen, danach durch ein Sieb abgießen.

Die Marinade auffangen und abfüllen.

Ziehen lassen. Die Kräuterseitlinge mindestens zehn Minuten lang in der Marinade ziehen lassen. Pilze auf den Rost legen, immer wieder wenden und mit der Marinade bepinseln. Sie sind gar, wenn sie knusprig und schön gebräunt sind.

Geben Sie einige Blätter Thai-Basilikum über die Pilze. Seine ätherischen Öle sorgen für einen Extra-Kick.

Gekühlt hält sich die Marinade wochenlang. Sie passt auch gut zu Süßkartoffeln, Zucchini, Paprika, Ananas und Äpfeln.

Pilze und Sojasoße eignen sich bestens fürs Grillen, da sie von Natur aus viel freies Glutamat enthalten. Bei Hitze reagiert der Zucker von Zwiebeln und Ingwer, Röstaromen entstehen.

test Juli 2017