

Rezept

Asternpilze mit Zitronenöl

Ein Rezept von Austernpilze mit Zitronenöl, am 15.12.2025

Zutaten

800 g	Asternpilze	3	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl	2 EL	Zitronensaft
Salz			schwarzer Pfeffer
5-6 frische Zweige	Oregano		Öl für den Rost

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Den Holzkohlengrill anheizen. Die Asternpilze trocken mit einem Pinsel säubern, die Stielenden abschneiden.
2. Den Knoblauch abziehen und zum Olivenöl pressen. Den Zitronensaft unterquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Oreganozweige zu einem Sträußchen binden und in das Würzöl stellen.
3. Den Grillrost leicht ölen. Mit dem Sträußchen etwas Würzöl auf die Pilze streichen. Die Pilze auf dem heißen Rost bei starker Hitze pro Seite ca. 5 Min. braun grillen. Dabei gelegentlich mit Würzöl bestreichen.