

Rezept

Gegrillte Pfirsiche mit Korianderöl und Pumpernickel-Crunch

Ein Rezept von Gegrillte Pfirsiche mit Korianderöl und Pumpernickel-Crunch, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Pumpernickel-Crunch

2 Scheiben Pumpernickel (ca. 100 g) **1 EL** vegane Butter
Meersalz

Für das Korianderöl

1 Bund Koriander **100 ml** neutrales Öl
Meersalz

Für die gegrillten Pfirsiche

4 reife Pfirsiche **2 EL** vegane Butter
2 TL Rohrohrzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 31 g F, 3 g EW, 22 g KH

Zubereitung

Pumpernickel-Crunch

1. Die Pumpernickelscheiben fein zerbröseln. Die vegane Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pumpernickelbrösel darin anbraten und mit Meersalz würzen.

Korianderöl

2. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und einige davon für die Dekoration beiseitelegen. Die restlichen Blätter, Öl und Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren.

Gegrillte Pfirsiche

3. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Die vegane Butter in einer Grillpfanne erhitzen und die Pfirsiche darin anbraten. (Alternativ können die Pfirsiche auch direkt auf dem Rost eines Außengrills zubereitet werden.) Mit Zucker bestreuen und braten, bis sie leicht karamellisieren.

Anrichten

4. Jeweils einen Löffel Korianderöl auf die Teller verteilen und die Pfirsiche direkt aus der Pfanne darauflegen. Die Teller mit Pumpernickel-Crunch bestreuen und mit den restlichen Korianderblättern dekorieren.