



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Marinierte Kräuterseitlinge lecker zubereitet

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 55 kcal

Zutaten

150 g Kräuterseitlinge – erst kurz vor der Zubereitung gewaschen und gut trocken getupft

2 Esslöffel einfaches Olivenöl

3 Esslöffel gutes Olivenöl

1 Stück(e) Knoblauchzehe – geschält und den Keim entfernt

Etwas frischer Rosmarin und Thymian

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 1. Eine Grillpfanne oder eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen.**
- 2. Den Knoblauch zusammen mit etwas Öl, Thymian, Rosmarin und etwas Salz und einem Stabmixer mixen oder sehr fein hacken und mit Öl verrühren.**
- 3. Die Kräuterseitlinge längs halbieren und jede Hälfte in 3 – 4 Ecken schneiden.**
- 4. Die Pfanne leicht mit Öl ausreiben und die Kräuterseitlinge von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen. Falls Du eine Pfanne mit einer Beschichtung verwendest, dann etwas einfaches Olivenöl begeben und von allen Seiten ca. 2 Minuten braten.**
- 5. Die Pilze in eine Schale oder auf einen Teller herausnehmen und heiß mit dem Kräuteröl einpinseln und nach Geschmack salzen.**
- 6. Die Kräuterseitlinge können heiß als Beilage oder kalt als Antipasti gegessen werden.**