

Bunte Grilleachtling

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Sommer Für:



Zutaten

.....
1,5 KG bunte Echtling
.....

Verfasst von: Hans Moser

Zubereitung

1. Einfach unter fließendem Wasser oder mit der Wurzelpürste putzen: Sauberkeit gehört dazu! Für ihren großen Auftritt als Grill-Star sollten eure Echtling blitzen und blinken – denn schließlich bleibt bei diesem Rezept die Schale drauf!
2. Kleiner Tipp mit großer Wirkung: Mit einem spitzen Messer werden die Echtling mehrmals angestochen – dadurch wird ihre Garzeit deutlich verkürzt.
3. Die größte Gefahr beim Grillen ist das Austrocknen. Damit eure Echtling ihre saftige Konsistenz behalten, sind sie vor dem Einpacken einmal unter den kalten Wasserstrahl zu halten.
4. Das Geheimnis g'schmackiger Grill-Echtling ist eine besonders starke Alufolie, in die die Echtling fest eingewickelt werden. Alternativ kann auch eine doppelte Lage herkömmliche Alufolie verwendet werden.
5. Die silbernen Echtling landen nun für 20 bis 45 Minuten in der heißen Glut (je nach der Größe). Danach sind sie bereit für den großen Auftritt als sättigende Hauptspeise oder als gesunder Begleiter zu Gegrilltem jeder Art.

Um die Spannung beim Auspacken zu erhöhen sollten sie unterschiedliche Fleisch- und Schalenfarbe haben. So ist nicht nur der kulinarische, sondern auch der optische Kick garantiert!