



# Der Austernseitling

## Informationen und Rezepte zu einem Geheimtip

Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere, sie haben bestenfalls eine Zwischenstellung; eigentlich bilden sie ein eigenes Reich neben Pflanzen und Tieren. Vielleicht liegt in dieser Zwischenstellung auch der tiefere Grund dafür, daß sie für unsere Ernährung so wertvoll sein können, und besonders bei unentschlossenen Anfangsvegetariern so hilfreich und beliebt sind: Sie sehen zwar aus wie Pflanzen, schmecken aber heimlich noch so ein bißchen wie ein Steak oder ein Kalbsschnitzel, womit wir beim Austernseitling (*Pleurotus Ostreatus* sp.) oder auch Kalbfleischpilz genannt, wären.

Der Austernpilz besitzt:

- einen geringen Energiegehalt (ca. 127 kJ/100 g FG), wodurch sich Austernpilze gut für eine Reduktionskost eignen.
- einen hohen Proteingehalt, der in mengenmäßiger und ernährungsphysiologischer Hinsicht wieder eine Zwischenstellung zwischen Gemüse und tierischem Eiweiß einnimmt.
- reichlich Vitamine (mit einem besonders hohen Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>-Anteil)



- einen hohen Ballaststoffgehalt, der sich positiv auf die Darmtätigkeit auswirkt.
- einen geringen Fettgehalt mit einem hohen prozentualen Anteil von ernährungsphysiologisch wertvoller Linolsäure
- nur geringe Mengen Glucose, wodurch sich Pilze für den Einsatz in der Diabetikerkost eignen.
- ein ausgewogenes Natrium-Kalium Verhältnis, das wichtig für die Diätetik von Bluthochdruckpatienten ist.
- einen geringen Puringehalt, der sie in der Ernährung Gichtkranker einsetzbar macht.
- geschmacksverstärkende Nukleotide und eine Vielzahl von Aromastoffen, die einen natürlichen Würzeffekt bewirken und ein Zusalzen überflüssig machen.

Der Austernseitling — der seinen Namen der Tatsache verdankt, daß sein Stiel seitlich in einen austernförmigen Hut übergeht — ist ein Pilz der feuchtwarmen, schattigen (z.B. europäischen) Auenwälder, und wächst dort an mehr oder weniger abgestorbenen Baumstämmen. Auf Holz oder Strohballen kann er auch im Garten oder auf dem Balkon kultiviert werden. Wir kultivieren den Austernpilz auf Stroh aus kontrolliert biologischem Anbau. Das Stroh wird fein zerkleinert, gewässert, mit Hitze pasteurisiert und zusammen mit der Pilzbrut in perforierte Plastiksäcke abgefüllt. In klimatisierten Räumen reifen dann durch die Perforation die Fruchtkörper heran. Von der Impfung bis zur Ernte gelangt keinerlei Chemie an die Pilze (DE-006-Öko-Kontrollstelle).

100 g frische Austernpilze  
enthalten

Wasser	90,90 g
Protein	2,35 g
Fett	0,14 g
Kohlenhydrate	≈ 7,00 g
Ballaststoffe	5,85 g

Vitamin B1	191,00 µg
Vitamin B2	285,00 µg
Vitamin B6	88,00 µg
Vitamin C	600,00 µg
Nicotinamide	10,00 mg

Natrium	6,00 mg
Kalium	254,00 mg
Magnesium	13,00 mg
Kalzium	12,00 mg
Eisen	1,23 mg
Phosphor	67,00 mg
Mangan	130,00 µg
Kupfer	120,00 µg
Zink	730,00 µg
Nickel	23,00 µg
Chrom	7,40 µg
Vanadium	1,20 µg
Aluminium	500,00 µg
Bor	650,00 µg

## Einfache Kochrezepte

**Austernpilze brauchen nicht geputzt zu werden. Wenn überhaupt, nur sparsam waschen (saugen Wasser auf, schadet dem Aroma). Das Pilzroma wird verstärkt, wenn man die Pilze kräftig anbrät.**

Für 4 Personen: 500 g Austernpilze, 2 Eier, 50 g Mehl, 100 g Paniermehl, Salz, Pfeffer, Knoblauch-Granulat, Butter oder Öl. Pilze vorsichtig würzen und anschließend in geschlagenem Ei wenden. Dann das Ganze noch einmal in einer Mischung aus Mehl und Paniermehl wenden und in der Pfanne goldbraun backen.

### Austernpilze mit Cayenne-Schmand

Für 4-6 Personen: 1 rote Paprikaschote, 2 Bund Schnittlauch, 500 g Schmand, Cayennepfeffer, 1 EL Zitronensaft, Salz, Zucker, 750 g Austernpilze, 2 EL Öl, 30 g Butter, Pfeffer aus der Mühle. Paprikaschote in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schmand mit Cayennepfeffer, Zitronensaft und der Hälfte des Schnittlauchs verrühren, salzen und eine Prise Zucker zugeben. Öl mit Butter erhitzen, Pilze 2-3 Min. scharf anbraten. Paprikastreifen zugeben. Alles 2-3 Min. unter Rühren braten, salzen und pfeffern. Austernpilz-Paprika-Gemüse mit Schmand übergießen und mit restlichem Schnittlauch bestreuen.

### Vor- oder Hauptspeise mit Pilzen

Für 4 Personen: 600 g Pilze, 300 g Weißbrot, 6 Eier, 20 g Fett, 0,4 l saure Sahne, Milch, Petersilie, Salz, Pfeffer. Stangenbrot in Scheiben schneiden und in Milch einweichen. Eier hartkochen und in Scheiben schneiden. Kleingehackte Pilze in wenig Fett garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feuerfeste Schüssel mit Butter fetten und lagenweise Brot- und Eierscheiben und einer Schicht Pilzmasse füllen. Im Backofen Sahne übergießen. Obenauf sollten Brotscheiben sein, die reichlich mit saurer Sahne übergossen werden. goldgelb backen.

### Austernpilz-Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilets

1 EL Butter, 200 g Langkornreis, 625 ml Gemüsebrühe, 250 g Austernpilze, 1 mittelgroße Möhre, 1 Stange Staudensellerie, 4 Hähnchenbrustfilets (400 g), Salz, Pfeffer, 2 EL Butterschmalz, 1 Messerspitze gemahlene Kreuzkümmel. Butter zerlassen, Reis hinzufügen, hellgelb rösten. Gemüsebrühe hinzugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt, bei schwacher Hitze in etwa 20 Min. ausquellen lassen. Pilze mit Küchenpapier abreiben, den Strunk abschneiden, je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Möhre schälen und waschen. Staudensellerie putzen, waschen und mit der Möhre in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite 3 Min. braten, warm stellen. Das Gemüse und die Pilze in dem Bratfett kurze Zeit dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den garen Reis mit Kümmel abschmecken, Gemüse und Pilze unterheben und in einer flachen Schüssel anrichten. Die Hähnchenbrustfilets in schräge Scheiben schneiden und darauf anrichten.

### P.S.

**Der weiße Belag, der oft auf den Hüten zu finden ist, ist beileibe kein Schimmel, wie manchmal vermutet wird, sondern besteht aus Austernpilzmyzel, und ist bei frischen Pilzen regelmäßig vorhanden. Er ist absolut normal und genießbar.**

So schmeckts fast am besten

Pilze ca. 5 Minuten in heißem Fett mit Pfeffer und Salz braun anbraten. Eventuell mit Petersilie würzen und Crème fraîche zufügen.

### Erbsensuppe mit Austernpilzen

1 l Hühnerbrühe, 6 Knoblauchzehen, 2 Schalotten, 2 EL Butter, 500 g frische oder tiefgekühlte Erbsen, 1 Becher Crème fraîche, Salz, Seliertesalz, weißer Pfeffer, 250 g Austernpilze, 2 EL Butterschmalz, 1 Zweig frische Minze, Zitronensaft. Schalotten schälen, feinhacken und in heißer Butter dünsten. Erbsen, Crème fraîche und Hühnerbrühe dazugeben. 25 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen. Suppe im Mixer pürieren. Pilze in Streifen schneiden und in heißem Butterschmalz braten. Knoblauch schälen, zerdrücken und während des Bratens dazugeben. Minze zupfen, Suppe nochmals aufkochen und mit Zitronensaft abschmecken. Auf 4 Teller verteilen und mit Minze bestreuen.