

Kräuterseitling

Pleurotus eryngii

Beschreibung:

Hellbraune, trompetenartig nach oben gebogene Kappen sitzen auf weißen, zarten Stielen. Dieser delikatschmeckende Pilz ist auch unter dem Namen Königs Austernpilz bekannt, was eindeutig für ihn spricht. Der Kräuterseitling zeichnet sich durch ein zartes Aroma, steinpilzähnlich, mit ähnlich festem Fleisch aus. Steinpilzrezepte eignen sich ausgezeichnet zur Zubereitung mit diesem Pilz.



Zubereitung:

Sie können diesen Pilz vollständig verwenden. Das Fleisch bleibt beim Garen bissfest. Der Kräuterseitling kann in Suppen, beim Grillen, zu Fleischgerichten oder in der vegetarischen Küche verwendet werden.

Lagerung:

Im Kühlschrank bis zu 10 Tagen in einem Handtuch eingeschlagen haltbar.

Nährwertgehalt von 100 g Kräuterseitlingen:

Kalorien	33
Fett	0 g
Cholesterin	0 mg
Natrium	33 mg
Kohlenhydrate	3,3 g
Eiweiß	4,4 g
Vitamin A	0 %*
Vitamin C	0 %*
Calcium	0 %*
Eisen	8,8 %*

* in % des täglichen Bedarfs



Grundrezept Kräuterseitlinge

Zutaten: (1 Personen)

150 g Kräuterseitling 30 g Butter
Salz Pfeffer

Zubereitung:

Die Pilze in dünne Scheiben schneiden, der Stiel wird vollständig mitverarbeitet. In heißer Butter werden die Pilze einige Minuten gebraten, bis die Ränder anfangen, knusprig braun zu werden. Anschließend wird nach Geschmack Salz und Pfeffer zugegeben.

Kräuterseitlinge auf Toast

Zutaten: (1 Personen)

1 Scheibe Toastbrot	1 Scheibe Leberpastete	50 g Kräuterseitling
1 Frühlingszwiebel	etwas Butter	25 g geriebener Emmentaler

Sauce Béarnaise (es darf auch eine Fertigpackung sein, für 4 Personen 250 ml)

Zubereitung:

Toastscheiben leicht rösten, in eine Auflaufform legen und mit der Leberpastete belegen. Kräuterseitlinge und Zwiebeln klein schneiden und in der Butter andünsten. Die Sauce dazugeben, gut vermischen und auf die Toastscheiben geben. Mit Käse bestreuen und 20 min bei mittlerer Hitze überbacken.

Überbackenes Kräuterseitlings-Carpaccio

Zutaten: (4 Personen)

Basilikum-Pesto
600g Kräuterseitlinge
120g Parmaschinken
250 ml Sauce Hollandaise (darf auch eine Fertigpackung sein)
50 ml Sahne geschlagen

Zubereitung:

Die Kräuterseitlinge der Länge nach in dünne Blätter, den Parmaschinken in feine Streifen schneiden. Die Sauce Hollandaise mit der Schlagsahne mischen. Eine flachen feuerfesten Teller mit dem Pesto bestreichen, die Kräuterseitlinge rundherum darauf anordnen, mit Salz und Pfeffer würzen, Die Schinkenstreifen darauf verteilen und die Soße darüber geben. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C überbacken, bis das Carpaccio goldgelb ist.

Kräuterseitlingsauflauf

Zutaten:

1 EL Butter	1 EL Öl	1 Gehackte Zwiebel
500 g kleingeschnittene Kräuterseitlinge		Butterflöckchen
etwas Zitronensaft	2 EL feingehackte Petersilie	
Salz	Pfeffer	etwas gem. Kümmel
4 getrennte Eier	$\frac{1}{4}$ l Sahne	Semmelbrösel

Zubereitung:

Butter und Öl erhitzen, Zwiebel kurz andünsten, Kräuterseitlinge mit Zitronensaft beträufeln und zugeben. 10-15 min garen, Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken., Etwas abkühlen lassen. Eidotter mit Sahne verquirlen, an die Pilze geben. Eiweiß steif schlagen und unter die Pilzmasse heben. In eine feuerfeste Form füllen, mit Semmelbröseln bestreuen, mit Butterflöckchen besetzen und im vorgeheizten Backofen bei guter Oberhitze 5 min überbacken.