



Lecker, gesund und  
immer verfügbar



© Fotos v. l. n. r.: fotokunst63/stock.adobe.com; wormue/stock.adobe.com; alexgalek/stock.adobe.com; G5Design/stock.adobe.com

© Fotos v. l. n. r.: Quade/stock.adobe.com; rainbow33/stock.adobe.com; M.studio/stock.adobe.com; rostyslav84/stock.adobe.com

## E Einkaufen

- Frische Pilze sind prall und duften angenehm.
- Kaufen Sie keine trockenen oder schmierigen Pilze mit dunklen Stellen.
- Beliebte Pilze neben Champignons sind Shiitake, Austernpilze und Kräuterseitlinge.

## L Lagern

- In der Originalverpackung halten sich Pilze im Gemüsefach des Kühlschranks 1 bis 2 Tage.
- Geben Sie lose Pilze in eine Papiertüte, eine Kunststoffdose oder wickeln Sie sie in ein trockenes Tuch.
- Kühlen Sie Reste von Pilzgerichten schnell ab. Sie halten sich 1 Tag im Kühlschrank. Vor dem Essen gut durcherhitzen.

## Z Zubereiten

- Entfernen Sie Schmutz mit einem feuchten Tuch oder einer kleinen Bürste. Waschen Sie die Pilze dann kurz in einem Sieb unter fließendem Wasser. Sie müssen Pilze nicht schälen.
- Dünsten Sie Pilze in etwas Öl oder Butter und im eigenen Saft.
- Sie können verschiedene Pilzarten einzeln oder zusammen ganz unterschiedlich zubereiten, zum Beispiel
  - Shiitake-Pilze zu asiatischen Gerichten geben
  - Kräuterseitlinge mit Nudeln oder Reis essen
  - Austernpilze wie Schnitzel braten
  - Champignons roh im Salat essen

## S Saison

Kulturpilze gibt es das ganze Jahr über. Die Hauptsaison für Wildpilze ist im Herbst.

## N Nachhaltigkeit

Kulturpilze gibt es auch aus deutschem Anbau. Sie verursachen weniger Transportkosten.

## R

## Rezept

## Pilzragout

## Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g frische Pilze (zum Beispiel Shiitake, Champignons)
- 1 Zwiebel
- 2 Stängel Petersilie
- 2 EL Rapsöl
- 200 ml Wasser
- 1 Becher Saure Sahne (etwa 200 g)
- Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit:** etwa 15 Minuten



- Erde oder losen Schmutz mit einer feinen Bürste oder einem Tuch abreiben.
- Die Pilze kurz unter fließendem Wasser waschen.
- Trockene Stielenden eventuell abschneiden.



- Die Pilze in Scheiben schneiden.



- Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln und schneiden.



- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.



- Die Pilze dazugeben und unter Rühren kräftig anbraten.
- Die Temperatur auf mittlere Hitze herunterdrehen.
- Die Zwiebelwürfel dazugeben und ein paar Minuten mitbraten.



- 200 ml Wasser, saure Sahne und die Petersilie dazugeben und alles gut vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

**Dazu schmecken Klöße, Spätzle, Gnocchi oder Reis.**