

Kräuterseitlinge – Info Blatt



Die feinen Kulturpilze sind der erklärte Liebling aller Feinschmecker, denn sie erinnern geschmacklich an den „König der Pilze“, den Steinpilz – aber im Gegensatz zu diesem sind sie rund ums Jahr zu haben und dazu deutlich preisgünstiger.

Wie gesund sind eigentlich Kräuterseitlinge? Inhaltsstoffe: Köstlich, kalorienarm und praktisch fettfrei - Kräuterseitlinge sind ein Festessen für alle figur- und gesundheitsbewussten Genießer!

An Vitaminen haben Kräuterseitlinge vor allem die Vitamine B3 und B5 zu bieten, die dem Nervensystem gut tun. Außerdem steuern Kräuterseitlinge eine dicke Portion Proteine zum täglichen Eiweißbedarf bei, was sie besonders auch für alle Vegetarier und Veganer interessant macht, die auf eiweißreichen Fleischersatz angewiesen sind. Günstig für Figur, Darm und langes Sättigungsgefühl: Schon 200 g Kräuterseitlinge liefern die Hälfte der täglich empfohlenen Ballaststoffmenge von 30 g!

Wie lagert man Kräuterseitlinge?

Die richtige Lagerung: Die Besonderheit der Kräuterseitlinge ist, dass man sie relativ lange aufbewahren kann. Dies schafft man, indem man sie in ein feuchtes Tuch wickelt. So bleiben Kräuterseitlinge im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch.

Empfehlung für Kräuterseitlinge:

Kräuterseitlinge können Sie wie Steinpilze oder Champignons auch sehr gut roh genießen – zum Beispiel hauchdünn gehobelt mit Essig und Öl als Carpaccio oder in einem Salat.

Zubereitungstipps für Kräuterseitlinge:

Zubereitung: Kräuterseitlinge passen außerhalb der Saison wunderbar als fast ebenbürtiger Ersatz für alle Steinpilz-Rezepte. Ansonsten können Sie Hüte und Stiele einfach in Scheiben schneiden und kurz in etwas Butter oder Olivenöl dünsten und als Beilage zu Fleisch, Geflügel, Wild, Lamm, Fisch oder Eiergerichten reichen. Natürlich schmecken Kräuterseitlinge auch klasse in einem Pilzragout zu Pasta oder Reis sowie in Gulasch, Geschnetzeltem, Pilzpfannen, Gemüsegerichten, Suppen, Risotto oder im Salat. Kurz, Kräuterseitlinge sind ausgesprochen vielseitig und lassen sich dünsten, braten, grillen und schmoren. Wer mag, kann Kräuterseitlinge auch problemlos einfrieren: einfach putzen, in Scheiben schneiden und in Gefrierbeutel oder -dosen verpacken, dann halten sie sich etwa 8 Monate.

„Regional erntefrische Kräuterseitlinge aus dem Herzen des Wagrams“

Sind erhältlich bei:

Im Genuss- und Relaxkeller Lösslade

3462 Absdorf, in der Absberger Kellergasse

Tel. Martin Schmit +43 650 8707309 - **Bitte fragen Sie nach der Verfügbarkeit!**

www.wagrampilzzucht.at

(Text: eatsmarter.de)