

Kräuter-Seitling



Pleurotus eryngii



GLASMEYERS
REWE

Der Kräuter-Seitling

Ist nicht nur kalorienarm, sondern hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Eiweiß, B-Vitaminen und Mineralstoffen, sondern besticht vor allem durch seinen Geschmack. Sein kräftiges, würziges Aroma ähnelt dem des Steinpilzes und deshalb eignet er sich hervorragend als Alternative zu ihm.

Durchschnittliche Nährwerter pro 100g

Energie	138kJ / 33 kcal
Ballaststoffe	7,50 g
Eiweiß	4,40 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	3,30 g
Vitamine:	B2, B3, B5, B6, D
Mineralstoffe:	Kalium, Eisen



Aussehen Kräuterseitlinge besitzen weiße, glatte, dick-fleischige Stiele, die hellbraunen, trichterförmigen Hüte sind vergleichsweise recht klein. Frische Pilze sind fest, ohne Verfärbung und an den Enden nicht zu trocken.

Nährwerte Der leckere Speisepilz ist kalorienarm, eiweißreich und praktisch fettfrei. 100 g Seitlinge liefern zudem ein Viertel des täglich empfohlenen Ballaststoff-anteils und sorgen so für ein langes Sättigungsgefühl.

Geschmack Der Kräuterseitling zeichnet sich durch ein zartes Aroma und seine steinpilzartige Konsistenz aus.

Zubereitung Der Pilz ist vollständig verwertbar, sehr vielseitig, bleibt auch beim Garen bissfest und eignet sich ausgezeichnet für alle Steinpilzrezepte. Er kann in Suppen, beim Grillen, zu Fleischgerichten oder in der vegetarischen Küche verwendet werden und schmeckt auch roh in einem frischen Salat oder hauchdünn gehobelt als Carpaccio mit Essig und Öl.

Haltbarkeit Der Kräuterseitling ist bei durchgehender Kühlung bis zu 10 Tage haltbar. Die optimale Lager-Temperatur liegt zwischen 2 und 7 °C, wodurch er sich hervorragend im Gemüsefach des Kühlschranks frischhalten lässt.

Gegrillte Kräuterseitlinge

Zutaten

Kräuterseitlinge, Olivenöl, Zitrone, Oregano oder Thymian (frisch), Salz, Pfeffer schwarz frisch gemahlen

Rezept

- Die Zitrone auspressen, den Saft zu der doppelten Menge an Olivenöl geben und gut durchmischen.
- 2-3 Zweige Oregano oder Thymian in die Marinade geben und ziehen lassen.
- Die Kräuterseitlinge in 5-6 Scheiben schneiden und mit der Marinade auf beiden Seiten dünn bepinseln.
- In eine heiße Grillpfanne geben, von jeder Seite bei kleiner Hitze erwärmen und weich werden lassen.
- Die weichen Pilzscheiben bei mittlerer Hitze von beiden Seiten angrillen.
- Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.
- Schmeckt pur, mit Baguette, auf Salat, als Beilage zu Fleischgerichten, ...