

# AUSTERNPILZE

Die **Austernpilze** (auch als Austernseitling oder Kalbfleischpilz bekannt) sind muschelförmige Zuchtpilze.

Sie haben einen breitkrepigen und eingerollten Pilzhut, der oberseitig bräunlich bis cremefarben aussieht und unterseitig eine weiße Farbe aufweist.

Sie haben zudem einen leichten weißlichen Flaum am Stielansatz, der jedoch nichts mit Schimmel zu tun hat. Austernpilze bestehen zu beinahe 90 % aus Wasser und sind somit kalorienarm.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# AUSTERNPILZE

## VERWENDUNG

Austernpilze sollten nur vorsichtig geputzt werden, da sie sehr empfindlich gegenüber Druck sind. Sie sind eine köstliche Beilage zu Fleisch-, Nudel- oder Reisgerichten und eignen sich zum Verfeinern von Saucen und Suppen. Ob paniert, gegrillt oder gebraten, mit Kartoffeln werden sie auch schnell zu einer leckeren Pilzpfanne.

## Wussten Sie schon ...

... dass die zur Gattung der Seitlinge gehörenden Austernpilze eine gute Folsäure-Quelle sind? Schon 100 g liefern ein Viertel des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.

## ÜBERBACKENE AUSTERNPILZE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Rapsöl
- 250 g Austernpilze
- 1 Schuss Weißwein
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Ei
- 50 ml süße Sahne
- 50 g geriebener Käse
- Frisch gehackte Petersilie

### ZUBEREITUNG

Zwiebel fein hacken und in Rapsöl anschwitzen. Austernpilze putzen, in grobe Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben. Nach 5-6 Min. mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen, salzen und pfeffern. Nun das Ei trennen, Eiweiß steif schlagen; Eigelb mit Sahne und Petersilie verquirlen. Die Pilze in einer gefetteten Auflaufform platzieren und die Eigelbmischung darübergeben. Dann den Eischnee darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Den Auflauf 10 Min. bei 200 °C überbacken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 171 kcal, 4 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 13 g Fett

## TIPP

Blanchiert lassen sich Pilze auch einfrieren! Sie können so etwa ein halbes Jahr gelagert werden. Dann aufgetaut direkt verarbeiten.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

### Haltbarkeit · Lagerung

Am besten sollten Pilze ungeputzt und luftdurchlässig im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt und innerhalb eines Tages verzehrt werden. Das Klima sollte weder zu feucht noch zu trocken sein.

### Anbauländer

Frankreich, Italien, Ungarn, Spanien, Niederlande, Deutschland, Belgien

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
25	3,6 g	0,2 g	2,7 g

Folsäure: 51 µg\* (26 %)

\* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).