

# Edel- und Heilpilze

# Piger

Gerhard Dürrwanger  
Heidestr. 27b  
86343 Königsbrunn  
Tel.: 0152-33842905  
Email: Piger20@ok.de

## Der Kräuterseitling

Pilzpfanne à la Crème mit Schnittlauch und Salbei

Zutaten für 4 Personen

150 g Champignons  
75 g Kräuterseitlinge  
75 g Shiitakepilze  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Zwiebel  
1 ½ EL Rapsöl  
1 TL Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver (rosenscharf)  
125 ml klassische Gemüsebrühe  
100 ml Sojacreme  
100 g Perlzwiebel (Silberzwiebeln; Abtropfgewicht)  
½ Bund Schnittlauch  
2 Stiele Salbei  
Salz  
Pfeffer



Nährwerte von  
Kräuterseitlingen pro 100  
Gramm

Kalorien	30
Eiweiß	4 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	3 g
Ballaststoffe	7,5 g

Pilze mit dem Pinsel putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken bzw. würfeln.

Die Pilze in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett unter häufigem Wenden in ca. 4–5 Minuten braun braten. Öl dazugießen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

Tomatenmark in die Pfanne geben und kurz andünsten. Paprikapulver einstreuen. Brühe und Sojacreme zugießen.

Perlzwiebeln in die Pfanne geben, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 4 Minuten garen. Schnittlauch und Salbei waschen und trocken schütteln, Salbeiblätter abzupfen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, Salbei hacken und beides in die Sauce geben. Salzen, pfeffern und die Pilzpfanne heiß servieren.

# Edel- und Heilpilze

# Piger

Gerhard Dürrwanger  
Heidestr. 27b  
86343 Königsbrunn  
Tel.: 0152-33842905  
Email: Piger20@ok.de

## Der Kräuterseitling

### Pizza mit Spargel Kräuterseitlingen und Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen

#### Für den Teig

1 Würfel frische Hefe 42 g

500 g Mehl

1 TL Salz

Margarine

#### Für den Belag

12 Kirschtomaten

10 Stangen grüner Spargel

300 g Kräuterseitlinge

300 g Ziegenfrischkäse

1 Knoblauchzehe

300 g Pizzatomaten

Pfeffer aus der Mühle

Zucker



Nährwerte von  
Kräuterseitlingen pro 100  
Gramm

Kalorien	30
Eiweiß	4 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	3 g
Ballaststoffe	7,5 g

Für den Teig die Hefe in 250 ml lauwarmen Wasser auflösen. Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken, das Hefewasser und 3 EL Nuttalex hineingeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. Sollte der Teig zu feucht sein, noch etwas Mehl einarbeiten. Den Teig auf bemehlter Fläche ca. 10 Minuten kräftig durchkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen. Zwischenzeitlich den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten waschen und halbieren.

Das untere Drittel des Spargels schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden.

Die Pilze putzen, abreiben und der Länge nach ebenfalls in schmale Scheiben schneiden. Den Käse zerbröckeln.

Den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit 1 EL Nuttalex glasig schwitzen. Die Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten und in 4 gleichgroße Portionen teilen.

Die Teigportionen auf bemehlter Arbeitsfläche zu runden Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der Tomatensauce dünn bestreichen und mit dem Spargel, den Pilzen und den Tomaten belegen. Salzen, pfeffern, mit dem Käse bestreuen und für 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Herausnehmen und sofort servieren.

# Edel- und Heilpilze

# Piger

Gerhard Dürrwanger  
Heidestr. 27b  
86343 Königsbrunn  
Tel.: 0152-33842905  
Email: Piger20@ok.de

## Der Kräuterseitling

## Salat mit Erdbeeren und Kräuterseitlingen

### Zutaten für 4 Personen

50 g Brie  
350 g Joghurt (1,5 % Fett)  
4 EL Milch (1,5 % Fett)  
1 EL Feigensenf  
1 Zitrone (Saft)  
Salz  
Pfeffer  
1 Römersalatherz  
1 Radicchio  
250 g Erdbeeren  
1 Handvoll Sprossen  
250 g Kräuterseitlinge  
3 EL Rapsöl



Nährwerte von  
Kräuterseitlingen pro 100  
Gramm

Kalorien	30
Eiweiß	4 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	3 g
Ballaststoffe	7,5 g

### Zubereitung

Brie klein würfeln mit Joghurt, Milch, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing pürieren.

Salate waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Auf 4 Tellern oder in einer großen Schale anrichten. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Sprossen heiß abwaschen und abtropfen lassen. Sprossen und Erdbeeren auf dem Salat verteilen.

Pilze putzen (nicht waschen!) und längs in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin bei starker Hitze unter Wenden 5–6 Minuten goldbraun braten. Pilze auf dem Salat verteilen und mit dem Dressing beträufeln.