

Pilze – so frisch wie möglich auf den Tisch

(GMH/BDC) Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe, Antioxidantien, Ballaststoffe - Pilze stecken voller guter Substanzen. Aber damit der Körper auch was hat von all den Inhaltsstoffen, müssen Pilze frisch sein. Außerdem schmecken sie frisch auch am besten. Behutsame und zügige Ernte, sorgfältige Verpackung, die die Pilze schützt, sie aber gleichzeitig atmen lässt, und rascher Transport im Kühlwagen sorgen dafür, dass sie ohne Beeinträchtigung im Supermarkt oder beim Gemüsehändler landen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Frische Pilze sind voller wertvoller Inhaltsstoffe, hier kombiniert mit marinierten Lammkoteletts.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2012/04/GMH_2012_17_07.jpg

Wer solch eine frisch angelieferte Packung in die Hand nimmt, sieht samtig-glatte, saubere Hüte und Stiele ohne Verfärbungen oder Druckstellen. Die Schnittstelle des Stiels ist weiß, wirkt weder trocken noch verbräunt. Beides, glatte Hüte wie weiße Schnittstelle, sind deutliche Zeichen für Frische. Derartige Pilze können be-



denkenlos gekauft werden. Wirken die Pilze dagegen geschrumpft und verfärbt, nass oder sogar matschig, lässt man sie besser liegen.

Bei Verfärbungen lohnt aber ein genaues Hinschauen. Oft ist es nur braunes Sporenpulver und das ist harmlos. Bei bereits geöffneten Champignons, die viele wegen ihres kräftigen Aromas besonders schätzen, kommt das fast immer vor. Pilze mit geöffnetem Hut sind ausgereift. Die Lamellen unter ihren Hüten verstreuen Sporen, um so Nachkommen in die Welt zu setzen. Denn das, was wir als Pilze bezeichnen sind in Wahrheit die Fruchtkörper vergleichbar mit Apfel oder Birne. Nur statt der Kerne besitzen die Pilze Sporen, aus denen in einem etwas komplizierten Prozess die nächste Pilzgeneration heranwächst. Auch andere Pilze wie Austernpilze oder Shiitake verstreuen Sporen. Nur fällt das nicht so auf wie bei den Champignons, denn ihr Sporenpulver ist weiß. Manchmal fühlt man aber auch bei ihnen das feine "Mehl" zwischen den Fingern, wenn man die Pilze aus der Packung nimmt; oder wie beim Austernpilz kann sich ein weißer Flaum auf dem Fruchtkörper zeigen.

Am besten werden die frisch gekauften Pilze direkt verarbeitet und genossen. Ist das nicht möglich, wandern sie in ihrer Verpackung in den Kühlschrank oder an einen anderen kühlen und dunklen Ort. Dort halten sie sich ohne weiteres ein paar Tage lang frisch. Die Kühle ist wichtig, damit die Lebensprozesse im Pilz möglichst langsam ablaufen. Dunkelheit schützt die wertvollen Vitamine, denn Vitamin C, Folate und andere sind lichtempfindlich. Überholt ist die Empfehlung, die Pilze so rasch wie möglich aus der Verpackung zu nehmen und in Papier zu hüllen. Auch wenn es so aussieht, das, was die Pilze heute umgibt, ist keine normale Haushaltsfolie. Die Folie besitzt winzige Poren, die überschüssige Feuchtigkeit nach außen abgeben, ohne Feuchtigkeit, Schmutz oder Bakterien von außen in die Packung hinein zu lassen. Wir kennen ähnliches von funktionaler Sportkleidung. Für Pilze sind diese Folien besonders wichtig. Schließlich bestehen die Schwammerln zu über 90 % aus Wasser und verdunsten ständig Feuchtigkeit. Unter normaler Folie würden sich rasch Tropfen bilden und die Pilze schimmeln.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auch auf der Website www.gesunde-pilze.de.



[Kastenelement:]

Lammkoteletts auf Pilzbett

Zubereitungszeit: 45 Minuten + Marinieren mindestens 2 Stunden
+ Garzeit: 70 Minuten

Zutaten (2 Personen):

4 Lammkoteletts, 1 Knoblauchzehe, 1 Zweig Rosmarin, Thymian,
5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 400 g Champignons und Austernpilze,
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1-2 EL brauner So-
ßenbinder, 300 ml Lammfond

Beilagenzutaten:

Kartoffelrosetten:

500 g Kartoffeln, 1 Ei, 1 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Mus-
kat, Koriander, Paprikapulver, 1-2 EL Kartoffelmehl

Bohnenpäckchen:

250 g Prinzessbohnen, 3 Scheiben Bacon, 20 g Kräuterbutter,
Bohnenkraut, Knoblauch

Zubereitung:

1. Zuerst sollte das Lamm mariniert werden. Dazu den Rosmarin und Thymian klein schneiden und mit 5 EL Olivenöl vermischen. Den Knoblauch schälen und zur Marinade pressen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Lammkoteletts in eine flache Form nebeneinander legen und mit der Marinade begießen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Dabei einmal wenden.
2. In der Zwischenzeit die Beilagen zubereiten. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen und abdampfen lassen. Durch die Kartoffelpresse drücken, kurz abkühlen lassen. Die Masse mit Ei, gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat, Koriander und Paprikapulver vermischen. Wenn der Teig noch zu weich ist, etwas Kartoffelmehl unterrühren. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf ein Blech mit Backpapier Rosetten aufspritzen. Zur Seite stellen.



3. Für die Bohnen im Speckmantel die Prinzessbohnen in Salzwasser bissfest garen und abtropfen lassen. Den Bacon auf einem Brett ausbreiten und quer halbieren. Die Bohnen auf 6 kleine Portionen aufteilen, mit dem Speck aufwickeln und in eine feuerfeste Form legen. Die Kräuterbutter zerlassen, mit etwas Knoblauch und Bohnenkraut verrühren und über die Bohnenpäckchen verteilen. Zur Seite stellen.
4. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und die Kartoffelrosetten ca. 20 Minuten, die Bohnenpäckchen ca. 15 Minuten garen und Farbe nehmen lassen.
5. Währenddessen die Pilze putzen und klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel hineingeben. Die Pilze zufügen und mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
6. Die Koteletts aus der Marinade nehmen und in der gleichen Pfanne von beiden Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen und im Ofen warm stellen. In den Bratenfond der Koteletts restliche Marinade geben und darin die übrigen Zwiebelwürfel anbraten, mit Lammfond ablöschen, Farbe nehmen lassen und restlichen Fond hineingeben. Aufkochen und mit Soßenbinder abbinden, zuletzt durchsieben.
7. In der Zwischenzeit sind die Beilagen fertig gegart, so können alle Komponenten zusammen angerichtet werden.

Guten Appetit!