

# Kräuterseitling

[www.pilzhof-wittenhagen.de](http://www.pilzhof-wittenhagen.de)



Kräuterseitlinge haben einen kräftigen, herzhaften Geschmack. Ihr festes Fleisch bleibt auch beim Garen bissfest. Daher eignen sich auch sehr gut anstelle von Steinpilzen, als Alternative oder kreative Variation. In Deutschland werden Sie bereits seit einigen Jahren erfolgreich angebaut und gelten mittlerweile als kulinarischer Geheimtipp.

Der Kräuterseitling (*Pleurotus eryngii*), der auch den stolzen Namen Königsausternpilz trägt, zeichnet sich durch sein wunderbar kräftiges und herzhaftes, an Steinpilze erinnerndes Aroma aus. Sowohl sein Hut wie sein Stiel sind sehr dick- und festfleischig und bleiben auch beim Garen bissfest.

## Verwendung und Zubereitung

In der Küche kann der Kräuterseitling komplett verwendet werden. Seine Zubereitungsmöglichkeiten sind wirklich sehr vielfältig. Unter anderem ist er ein sehr guter Ersatz für Steinpilze. So kann man ihn in Suppen geben, köstliche Vorspeisen mit ihm zaubern oder als delikate Beilage zu Wild, Fleisch- und vegetarischen Gerichten genießen.

Darüber hinaus eignet sich der Kräuterseitling hervorragend zum Grillen. Ähnlich wie Champignons kann man den delikatsten Pilz aber auch roh in einen frischen Salat geben oder hauchdünn gehobelt mit Essig und Öl als Carpaccio servieren.



Pilzhof Wittenhagen  
Dorfstraße 58 b  
18510 Wittenhagen  
0170 2154156

**Pilzhof**  
Wittenhagen



# Kräuterseitling

[www.pilzhof-wittenhagen.de](http://www.pilzhof-wittenhagen.de)



Gerade auch bei gesundheitsbewussten Pilzfans erfreut sich der Kräuterseitling zunehmender Beliebtheit. Der leckere Speisepilz ist kalorienarm und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Bemerkenswert ist zum Beispiel sein hoher Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen. Auch wird ihm nachgesagt, dass er das Immunsystem stärken kann.

Die ursprüngliche Heimat des Kräuterseitlings liegt im mediterranen Raum. Und wie schon sein Name vermuten lässt, wächst er dort hauptsächlich auf den Wurzeln von Kräutern. In Deutschland wird der Kräuterseitling als Kulturspeisepilz bereits seit einigen Jahren angebaut. Unter Feinschmeckern hat er inzwischen den Status eines echten Geheimtipps!

Nährwert pro 100 g	
Kalorien	30
Eiweiß	4 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	3 g
Ballaststoffe	7,5 g



Pilzhof Wittenhagen  
Dorfstraße 58 b  
18510 Wittenhagen  
0170 2154156

