

Shiitakepilz

(auch: Tongupilz)

Ursprünglich stammt der Shiitakepilz - wie der Name ahnen läßt - aus Ostasien. Doch schon längere Zeit wird der braune, würzige Pilz auch bei uns auf Substrat gezüchtet. Da er fast wie ein Wildpilz schmeckt, aber frei von Schwermetallen ist, erfreut er sich steigender Beliebtheit. Er ist eiweiß- und vitaminreich, außerdem werden ihm vielfältige Heilkräfte nachgesagt. Frische Shiitakepilze halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche frisch. Zur Zubereitung müssen Sie sie nur mit Küchentrepp säubern und den zähen Stiel abschneiden. Am besten schmeckt er gebraten - aber erst nach dem Braten würzen, sonst leidet der feine Geschmack. Shiitakepilze lassen sich auch gut trocknen und gewinnen dabei noch an Aroma.

Pilzsuppe mit Sahne

Je 250 g Shiitakepilze und Champignons putzen und in Scheiben schneiden, in Butter andünsten, gehackte Zwiebel und Knoblauch zugeben, 8 Min. schmoren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Estragon würzen, mit einem guten Schuß Sahne verfeinern.

Chinesischer Nudelsalat

Je 250 g zartes Steakfleisch und geputzte Shiitakepilze in Streifen schneiden, in Öl kurz und scharf anbraten. Mit bißfest gekochten schmalen Bandnudeln und einem Dressing aus gehackten Lauchzwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Essig, Erdnußöl, einigen Tropfen Sesamöl vermischen, mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant-scharf abschmecken. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Shiitake mit Knoblauch und Ingwer

Etwa 500 g Shiitakepilze putzen und die Hüte in Scheiben schneiden. Mit gehacktem Knoblauch und frischem Ingwer in Erdnußöl anbraten, etwa 5 Min. unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu Butter-Reis servieren.