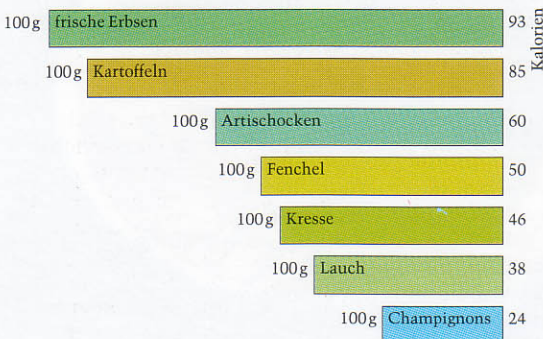


Schnell gerüstet

Von Rüstarbeit kann kaum gesprochen werden. Lediglich die Stielenden wegschneiden und die Pilze unter fließendem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier oder Tuch trocken tupfen. Je nach Verwendung schneiden.

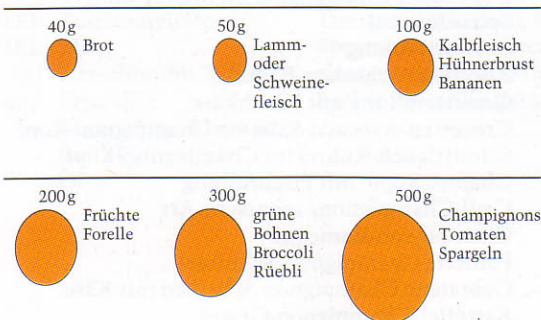
Schlemmen ohne Angst vor Kalorien

Frische Champignons stehen kalorienmässig besonders gut da im Vergleich zu anderen Gemüsen:



Mit 500g frischen Champignons verzehren Sie lediglich 100 Kalorien, dafür aber wichtige Mineralsalze, Eiweiss und Vitamine B und D.

Zum Vergleich:
100 Kalorien sind enthalten in



KONSERVIEREN

Kaum ein Produkt kann so vielseitig verwendet werden wie Champignons. Zusammen mit Zutaten, die man meist zu Hause hat, wie Reis, Teigwaren, Kartoffeln, lassen sich die besten Menüs zubereiten. Darum dürfen Champignons im Vorrat nicht fehlen.

Tiefkühlen

Methode 1: Champignons in Scheiben oder Stücke schneiden und in wenig heissem Öl 3-4 Minuten dünsten. Bei der Verwendung ohne Auftauen in die Pfanne geben.

Methode 2: Champignons blanchieren, das heisst in Salzwasser mit etwas Zitronensaft kurz aufkochen. Gut abtropfen lassen. Haltbarkeit im Tiefkühler: 3-4 Monate.

Dörren

Champignons in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Dörrgitter oder entsprechendem Apparat trocknen. Getrocknete Pilze in Glas oder Blechdose aufbewahren. Haltbarkeit: 10-12 Monate. Einweichzeit: 2 Stunden in kaltem Wasser.

Getrocknete Champignons lassen sich gut zu einem Pilmehl verarbeiten – als feine Würze für Saucen und Suppen.

In Essig einlegen

Rezept auf Seite 15.