



Rezept für

Köstlich gebratene Pfifferlinge

Rezept für zwei Personen

- 200 g Pfifferlinge
- 2 EL Öl oder Butter
- Salz
- Petersilie und andere Kräuter nach Belieben

Zubereitung

- Pilze zunächst gründlich putzen. Trockene oder stark verschmutzte Stellen wegschneiden.
- Anschließend die Pfanne erhitzen und Öl oder Butter hinzufügen.
Die Temperatur nicht zu niedrig einstellen, da sonst die Pfifferlinge schnell weich und gummiartig werden können.
- Pilze einige Zeit in der Pfanne belassen. Die Pfanne gelegentlich schwenken, damit die Pilze gleichmäßig angebraten werden.
- Pfifferlinge nach etwa 15 Minuten Bratzeit salzen.
Achtung: Verkürzen Sie die Garzeit nicht unnötig. Die Pilze müssen vollständig durchgegart sein, sonst können sie später zu Magenbeschwerden führen. Außerdem bleibt so der typisch pfeffrige Geschmack der Waldpilze erhalten.
- Die Pfifferlinge mit der Petersilie garnieren und noch warm servieren.

Tipps für perfekte Pfifferlinge:

- Gebratene Pfifferlinge eignen sich wegen ihres intensiven Geschmacks gut als Hauptgericht. Ihren Geschmack können Sie verfeinern, indem Sie sie mit Frühlingszwiebeln anbraten.
- Die Pfifferlinge salzen, während diese braten; sie werden sonst hart.
- Wenn Sie eine größere Menge Pfifferlinge braten möchten, sollten Sie diese portionsweise in die Pfanne geben, damit alle richtig durchgegart werden. Erhitzen Sie jede Portion etwa 4 bis 5 Minuten, bevor Sie die nächste dazu geben.
- Wenn Sie die Pfifferlinge auf dem Markt kaufen, bevorzugen Sie die kleineren Exemplare, denn diese besonders aromatisch.

Pfifferlinge sind besonders reich an pflanzlichem Eiweiß, Eisen und Kalium – und deshalb vor allem für Vegetarier und Veganer eine gesunde Mahlzeit. Roh sollten Sie die Pilze auf keinen Fall essen. Sie enthalten schwer verdauliches Chitin und können mit Schadstoffen belastet sein.