

SHIITAKE

Der asiatische **Shiitake** ist einer der beliebtesten Speisepilze. In der Natur wächst er auf der Rinde von Laubbäumen mit hartem oder abgestorbenem Holz. Sein Hut ist hell- bis dunkelbraun und 2-10 cm breit. Die Lamellen sind blassweiß bis bräunlich, sein Fleisch ist hell, fest und saftig. Der Shiitake hat ein starkes Aroma und verströmt einen pilzigen Duft. Sein Geschmack ist intensiv und würzig. In Japan und China wird der Pilz seit tausenden von Jahren als Nahrungs- und Heilmittel geschätzt. Ihm schreibt man in der asiatischen Naturmedizin eine heilende Wirkung zu. Bei regelmäßigem Genuss soll z. B. das Immunsystem gestärkt werden.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



SHIITAKE

VERWENDUNG

Der Pilz wird nicht gewaschen, sonst saugt er sich voll und verliert so an Geschmack und Konsistenz. Am besten mit einem feuchten Tuch oder Pinsel reinigen, eventuell den Stiel etwas abschneiden. Sein Aroma entfaltet sich optimal, wenn Salz und andere Gewürze erst am Schluss des Garvorgangs hinzugegeben werden. Der Shiitake eignet sich zum Trocknen, Braten, Dünsten, Frittieren, Grillen und Kochen genauso wie als Beilage zu Fleisch und anderen Gerichten. Zudem verwendet man ihn, um Saucen ein besonderes Aroma zu verleihen.

Wussten Sie schon ...

... dass Shiitake-Pilze eine gute Vitamin-D-Quelle sind? Auch gegart liefert eine Portion (200 g) ca. 80 % des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.

SHIITAKE-PILZE MIT THYMIAN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- 700 g Shiitake-Pilze
- 3 Zweige frischer Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen schälen, kurz in Rapsöl anbraten und zur Seite stellen. Nun die Shiitake-Pilze säubern, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls heiß anbraten. Wenn die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist, den zuvor gewaschenen Thymian fein hacken und zusammen mit dem Knoblauch zu den Pilzen geben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft würzen.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 162 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Fett

TIPP

Wie andere Pilze lassen sich auch Shiitakes im Backofen oder Dörrautomaten trocknen. Im Ganzen verwendet oder fein zermahlen geben sie Pilzgerichten so ein wundervolles Aroma.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit · Lagerung

Shiitake lassen sich im Gemüse Kühlfach bei niedriger Temperatur und Luftfeuchtigkeit ca. 5-7 Tage lagern, bei 2-3 °C auch länger. Sie sollten immer vor Zugluft und Sonneneinstrahlung geschützt werden.

Anbauländer

Niederlande, Deutschland, USA, Japan

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
42	1,6 g	0,2 g	12,3 g

Vitamin D: 2 µg* (40 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).