

Gesunde Pilzküche für jeden Geschmack

Was tun mit prächtigem Steinpilz, würzigem Seitling oder frischem Shiitake vom Markt? Ganzjährig sind sie beim Gemüsehändler oder im Supermarkt erhältlich – attraktive Zuchtpilze erfreuen sich neben Wildpilzen zunehmender Beliebtheit. Was sich aus Steinpilz, Seitling, Shiitake und Co. in der Küche zaubern lässt, verrät Herbert Walker in seinem Buch »Vegetarisch kochen mit Pilzen«, erschienen im pala-verlag.

Bei rund 100 Rezepten findet sich für jeden Geschmack das passende Gericht: Steinpilze im Brotteig, Kräuterseitlinge mit Spätzle, Pfifferlingssoufflé oder Eierkuchen mit Shiitake – traditionelle Spezialitäten, herzhafte Brotzeiten und kulinarische Entdeckungen aus aller Welt bringen den natürlichen Pilzgeschmack voll zur Geltung. Daneben gibt das Buch fundierte Ratschläge zum Umgang mit Pilzen und zum Konservieren.

Kenner schätzen nicht nur das unvergleichliche Aroma, sondern auch die wertvollen Inhaltsstoffe der Pilze. Neben pflanzlichem Eiweiß enthalten sie eine Fülle an Mineralstoffen, Vitaminen und gesundheitsförderlichen Substanzen. Viele Pilze wie Shiitake, Austernpilze oder Kräuterseitlinge sollen darüber hinaus das Immunsystem stärken und der Zellalterung entgegenwirken. Gründe genug, die kleinen Köstlichkeiten regelmäßig zu genießen.

(1.300 Zeichen)

Herbert Walker
Vegetarisch kochen mit Pilzen
Steinpilz, Seitling, Shiitake & Co.
vollwertige Rezepte
pala-verlag, Darmstadt, 2011
160 Seiten, Hardcover, 16,00 Euro
ISBN: 978-3-89566-289-8



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt