

Frisch vom Wald auf den Teller - der Parasol

Vom Wald auf den Teller – frischer geht es nicht mehr. Auch noch im September und Oktober wachsen im heimischen Wald die unterschiedlichsten Speisepilze. Günstig – lecker – und gesund sind panierte Pilze, was will man mehr. Frische Luft und Bewegung gibt es gratis dazu ☐

Es gibt unzählige Zubereitungsarten – ich habe mich heute für einen panierten Parasol entschieden.

- Vorbereitungszeit: 15 Minuten
- Garzeit: 15 Minuten
- Gesamtzeit: 30 Minuten
- Portionen/Menge: 2 Portionen

Zutaten für die Pilze:

Frische Parasole
Mehl, Eier und Brösel für die Panier
Salz, etwas Milch
Öl zum Frittieren
Zitrone

Zubereitung Sauce:

Joghurt, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie
Abrieb von einer halben Zitrone

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern und gut verrühren. Die Zitronenschale hinein reiben – das gibt der Sauce einen frischen Geschmack.

Zubereitung panierte Pilze:

Die Parasole werden mit einem Pinsel geputzt und dann vom Stiel befreit. Die Pilzkappe wird geviertelt und gesalzen. Mehl und Brösel auf einen Teller geben. Eier mit ein wenig Milch und Salz gut verquirlen. Pilze panieren – zuerst im Mehl drehen, dann in die Eier geben und zum Schluss in Brösel wenden. Fett erhitzen und die panierten Parasole bei mittlerer Temperatur heraus backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren. Mit einer Zitronenscheibe garnieren. Am besten schmeckt ein Salat dazu – Mahlzeit ☐

Tipps am Rande:

- Statt der Parasole kann man auch Steinpilze verwenden – beides schmeckt köstlich ☐
- Für die Sauce verwende ich diesmal Joghurt – die Sauce schmeckt jedoch auch mit Sauerrahm oder Majonäse ausgezeichnet.
- Pilze vor dem Panieren nicht waschen, sondern nur trocken putzen. Der Schwamm saugt sich sonst mit Wasser voll und schmeckt nicht mehr so gut.
- Wenn man es nicht so deftig haben möchte, kann man den Pilz auch nur salzen und in wenig Butter heraus braten.
- Ich mache meine Brösel immer selber. Weißbrot oder Semmel hart werden lassen und in einem Cutter zerkleinern. Dies hat den Vorteil, dass die Brösel mehr Struktur behalten und dadurch wird die Panier viel knuspriger.