Der Parasol – Frisch vom Wald auf den Teller

Vom Wald auf den Teller – frischer geht es nicht mehr! Auch noch im September und Oktober wachsen im heimischen Wald die unterschiedlichsten Speisepilze, zum Beispiel auch der Parasol. Günstig, lecker und sogar gesund sind panierte Pilze, was will man mehr. Frische Luft und Bewegung in der unberührten Natur Osttirols gibt es außerdem gratis dazu.

Es gibt unzählige Zubereitungsarten für unsere heimischen Pilze – 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 Parasole:

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

Zutaten & Zubereitung Sauce:

- Joghurt
- Salz & Pfeffer
- Schnittlauch
- Petersilie
- Abrieb von einer halben Zitrone

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

Zubereitung panierter Parasol:

Die Parasole werden mit einem Pinsel geputzt und dann vom Stiel befreit. Die Pilzkappe wird dann geviertelt und gesalzen. Danach Mehl und Brösel auf einen Teller geben. Die 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. Abschließend Fett erhitzen und die panierten Parasole bei mittlerer Temperatur heraus backen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend sofort servieren. Mit einer Zitronenscheibe garnieren. Am besten schmeckt ein Salat dazu – Mahlzeit!

Parasol-Tipps am Rande:

- Statt der Parasole kann man übrigens auch Steinpilze verwenden – beides schmeckt köstlich!
- Für die Sauce verwende ich diesmal Joghurt – die Sauce schmeckt jedoch auch mit Sauerrahm oder Mayonaise ausgezeichnet.
- Pilze vor dem Panieren nicht waschen, sondern nur trocken putzen. Der Schwamm saugt sich sonst mit Wasser voll und schmeckt dann 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 übrigens immer selbst. Weißbrot oder Semmel hart werden lassen und anschließend in einem Cutter zerkleinern. Dies hat den Vorteil, dass die Brösel mehr Struktur behalten und dadurch wird die Panier viel knuspriger.

Für weitere Rezeptideen, schau dich gern hier um. Denn Osttirol hat kulinarisch einiges zu bieten!