

## Grillpilze - Die gesunde und leckere Alternative

(GMH/BDC) Sommerzeit ist Grillzeit. Sobald das Wetter mitspielt, wird auf Balkon und Terrasse gebrutzelt egal ob mit High-Tech- oder Supermarkt-Grill. Überall steigt Rauch auf und duftet – ganz oft nicht nach Fleisch. Wer sich gesundheitsbewusst ernährt, verzichtet öfter auf Würstchen, Steak und Schnitzel. Aber was kommt stattdessen aufs Feuer? Gemüse vom Grill schmecken lecker, aber bald noch köstlicher sind Pilze direkt vom Feuer. Mit ihrer an Fleisch erinnernden Struktur und dem aromatischen Geschmack sind sie für viele Menschen die ideale Alternative.



Bildnachweis: GMH/BDC

**Bildunterschrift:** Schnell zubereitet, köstlich und so gesund: Riesenspilze vom Grill

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

[https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/05/GMH\\_2018\\_21\\_01.jpg](https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2018/05/GMH_2018_21_01.jpg)



Wer sie über die Glut legt, weiß zu schätzen, dass sie kaum Kalorien haben. Sie machen also überhaupt nicht dick. Sie sind rundum gesund, stärken die Widerstandkräfte, sind ideal für Diabetiker, Gichtanfällige oder Menschen mit hohem Cholesterinspiegel. Außerdem sättigen sie lange, machen wohligh satt und unglaublich schnell fertig sind sie obendrein.

Kleinere Pilze werden meist auf Spießchen gesteckt, gern zusammen mit Gemüsestücken – Paprika, Zucchini, Zwiebeln. So lassen sie sich besser auf dem Grill wenden, als kleinere Pilze, die einzeln auf dem Rost liegen. Je nach Geschmack können die Pilze bereits rund eine Stunde vorher mariniert werden beispielsweise mit Sojasauce, Reiswein, einer asiatischen Gewürzmischung und Koriander. Schon von der Farbe her erfreuen derartige Spieße das Auge und sie schmecken einfach lecker.

Fast noch besser eignen sich Riesenchampignons für den Grill, die deshalb oft auch als Grillpilze bezeichnet werden. Diese Riesepilze sind ganz einfach Champignon-Sorten, die besonders große Hüte sprießen lassen. Während normalgroße Champignons bis 6 cm große Hüte entwickeln, wachsen Riesenchampignons zu 12 bis 15 cm großen Hüten heran. Mit ihrer flachen Schalenform bieten sie sich einfach an, auf vielerlei Art gefüllt zu werden. Dadurch schmecken sie immer wieder ein bisschen anders, ohne dass der köstliche Pilzgeschmack verloren geht. Wie immer werden die Pilze zuerst ein bisschen geputzt, das heißt eventuell vorhandene Substratkrümel abwischen, Druckstellen, falls vorhanden, entfernen und die Stielbasis frisch anschneiden. Mehr ist nicht nötig. Das, was alte Kochbücher noch empfehlen: Waschen, Hautabziehen, Lamellen entfernen, ist völlig unnötig und schmälert nur die Qualität der Pilze. Danach wird der Stiel abgebrochen, ohne dabei den Hut zu verletzen. Je nach Rezept kann der Stiel kleingehackt mit für die Füllung verwendet werden, oder man nutzt ihn für ein anderes Gericht.

Wer es ganz unkompliziert mag, legt die rundum leicht eingeölten Pilzhüte nun pur auf den Grill, lässt sie von beiden Seiten bräunen. Erst danach wird gesalzen und gepfeffert. Wer vorher salzt, entzieht dem Pilz zu viel Flüssigkeit. Danach eventuell noch etwas Zitronensaft drüber träufeln und zum Schluss ein Stückchen Kräuterbutter im Hut zum Schmelzen bringen. Schon so schlicht schmecken die großen Pilze einfach unglaublich gut. Man kann



sie aber auch mit einer Mischung aus Fetakäse, Tomatenstückchen, Knoblauch und Kräutern füllen. Wer nicht streng vegetarisch lebt, mischt vielleicht gedünstete Zwiebeln, Schinkenwürfelchen und Mozzarella als Füllung. Es darf aber auch Frischkäse mit Paprikastückchen, kleingehackten Pilzstielen und Kräutern sein. Semmelbrösel, gehackte Nüsse, Sesamkörner darüber gestreut, verleihen den Hüten eine knusprige Kruste. Grundsätzlich vertragen sich Pilze mit fast allen schmelzbaren Käsen, mit Knoblauch, Zwiebeln und vielerlei Kräutern. Es darf also nach Herzenslust experimentiert werden. Das bietet sich besonders dann an, wenn man eine ganze Hauptspeise mit gefüllten Pilzen bestreiten möchte. Dann machen unterschiedliche Füllungen so richtig Appetit. Zwei bis drei Pilze pro Person sollten es schon sein. Wer die gegrillten Pilze nur als Vorspeise reichen möchte, kommt meist mit einem schönen großen Hut aus.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website [www.gesunde-pilze.de](http://www.gesunde-pilze.de).