

Kulinarische Weihnachten: Mit köstlich aromatischen Speisepilzen aus Deutschland wird das Fest zum Genuss

(GMH/BDC) Speisepilze sind ideal für die tägliche Küche. Und sie sind perfekt, um aus einem einfachen Gericht ein wahres Festtagsmenü zu machen, zum Beispiel zu Weihnachten. Insbesondere die herrlich frischen und aromatischen Pilze aus der Region eignen sich hervorragend dafür – ob vegan, vegetarisch oder klassisch mit Fleisch oder Fisch zubereitet.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Speisepilze aus deutschem Anbau sind ideal zu den Festtagen, ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch zubereitet. Sie sind äußerst kalorien- und fettarm sowie cholesterinfrei, gleichzeitig enthalten sie viele wertvolle Vitamine, Eiweiß, Mineralien und Spurenelemente. Ihr hoher Ballaststoffgehalt macht sie zudem zu perfekten Sattmachern – was gerade an Weihnachten viele freuen dürfte.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2024/12/GMH-2024-49-01.jpg>

Weihnachten ist vor allem eines: Ein Fest, an dem Familie und Freunde zusammenkommen, um gemeinsam zu essen und sich gegenseitig Geschenke zu machen. Ein Fest der Liebe und der mehr oder weniger aufwändigen, zum Teil üppigen Menüs.

Wer es gesund, nachhaltig und dabei kulinarisch absolut erlesen mag, kann das Weihnachtsmenü einfach mit leckeren Pilzen zubereiten. Gerade zu Weihnachten überzeugen sie mit ihren Vorzügen. Sie sind ausgesprochen kalorien- und fettarm, cholesterinfrei und enthalten fast kein Salz. Dafür liefern sie wertvolle Vitamine – vor allem aus der B-Gruppe – , Eiweiß, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe. Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts sind sie zudem ideale Sattmacher– die perfekten Festtagslebensmittel also!

Aromatischer Start mit Champignons

Pilze sind optimal für alle Menschen, die ihren Fleischkonsum reduzieren oder komplett auf Fleisch verzichten möchten – auch an Weihnachten. Ihr hoher Eiweißgehalt macht sie zu einer wertvollen Alternative, mit denen sich viele ausgezeichnete vegetarische oder vegane Gerichte zaubern lassen. Warum nicht eine Champignoncremesuppe als Vorspeise, gerne auch in der veganen Variante? Die klassische Champignoncremesuppe ist einfach und in nur rund 45 Minuten zubereitet. Neben 600 Gramm frischen braunen Champignons veredeln 15 Gramm getrocknete Steinpilze sowie 150 Gramm Shiitake-Pilze die wunderbare Suppe. Alle weiteren Zutaten, wie unter anderem Brühe und Sahne lassen sich auch vegan ersetzen und heben das zarte bis kräftige Aroma der verwendeten Pilze hervor. Als vegane Alternativen eignen sich allgemein unter anderem pflanzliche Butter, Gemüsebrühe und Sahneersatz aus Hafer oder Soja.

Das „Lauwarme Kräuterseitling Carpaccio“ ist ebenfalls sehr schnell und einfach vorbereitet: Pro Person werden 150 Gramm Kräuterseitlinge in Scheiben geschnitten und portionsweise 1-2 Minuten in etwas Olivenöl angebraten, mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit einer Zitronensaft-Olivenöl-Mischung beträufelt. Peccorino-Streifen, Petersilienblättchen und Pinienkernen runden das feine Aroma ab.

Klassiker Königinnenpastete mit Pilzen

Königinnenpasteten mit Huhn oder Kalbfleisch gehören zu den Klassikern an Weihnachten. Die „Königinpasteten mit Kalbfleisch und cremigem Pilz-Ragout“ sind eine feine Variante des Rezepts. Nach dem Anbraten des Fleisches in Zwiebeln und Knoblauch werden pro Person 150 Gramm Champignons angebraten, ein bisschen Mehl darüber gestreut und nacheinander Weißwein, Brühe und Crème Fraîche dazugegeben und eingerührt. Die köchelnde Soße wird anschließend mit Zitronensaft und – bei Bedarf – einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer gewürzt. Anschließend wird das Fleisch hinzugefügt und das Ragout in die im Backofen erwärmten Pasteten gefüllt und mit grünem Salat serviert. Auch dieses Gericht ist nicht aufwändig: Bei vier Personen dauert die Vorbereitungszeit nur rund 45 Minuten.

Pilze aus der Region für maximalen Genuss

Wer sich für ein oder mehrere Pilzgerichte im Festtagsmenü entscheidet, greift am besten zu Speisepilzen aus deutscher Produktion. Die sorgfältige und aufwändige Kultivierung, der nachhaltige Anbau und die kurzen Transportwege garantieren, dass immer qualitativ hochwertige Pilze zur Verfügung stehen. Die Produzent:innen legen sehr viel Wert auf Nachhaltigkeit und Recycling bei der ganzjährigen Produktion. Der regionale marktnahe Anbau sorgt für kurze Transportwege – das ist gut für die Umwelt, für die Frische und das Aroma der Speisepilze. Mit köstlich zubereiteten Pilzgerichten zu Weihnachten macht man nicht nur seiner Familie und seinen Freund:innen ein Geschenk, auch der Umwelt und sich selbst!

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website <https://www.gesunde-pilze.de/>.