



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Gebratene Austernpilze im Käse-Ei-Mantel

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 444 kcal

Zutaten

3 Stück(e) Eier

130 g Käse gerieben

0.5 Teelöffel Salz

200 g Austernpilze

2 Esslöffel Olivenöl oder Ghee zum Braten

Zubereitung

1.

Die Eier, den geriebenen Käse und das Salz mit einem Pürierstab, Mixer oder Küchenmaschine zu einer geschmeidigen, cremigen Masse verarbeiten.

2.

Die Austernpilze putzen, in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben.

3.

Die Käse-Ei-Masse über die Pilze geben und gut vermengen.

4.

Bei mittlerer Hitze mit dem Olivenöl oder Ghee in einer Pfanne portionsweise von beiden Seiten für wenige Minuten bis zur gewünschten Bräune braten. Fertig!

Guten Appetit!

Die Menge an Eiern und Käse kann je nach Geschmack individuell angepasst werden. Diese Menge hat sich für mich aber als besonders schmackhaft und vorteilhaft in der Verarbeitung erwiesen, da die Bratlinge besonders knusprig werden.

Welche Käsesorte man dabei wählt, ist natürlich ganz individuell. Ein hochwertiger, natürlich gereifter Rohmilchkäse, fermentierter Käse wie z. B. Parmesan oder Ziegenkäse ist dabei aus gesundheitlicher Sicht zu bevorzugen.

Statt Austernpilzen kann man natürlich auch jede andere Pilzart verwenden. Wenn es um die Auswahl der besten Pilze geht, sind Champignons, Pfifferlinge und Steinpilze besonders beliebt. Diese Sorten eignen sich hervorragend zum Braten, da sie beim Kochen ihre Form behalten und ein intensives Aroma entfalten. Achte beim Kauf von frischen Pilzen darauf, dass sie fest, trocken und frei von Flecken sind. Vermeide Pilze mit einer schleimigen Oberfläche oder einem unangenehmen Geruch, da dies auf eine schlechte Qualität oder geringe Frische hinweisen kann.

Toll variieren lassen sich zudem die Beilagen zu den Pilzen. Ein selbstgemachter Kimchi oder Sauerkraut sind dabei mein persönlicher Favorit. Aber auch unser [Karottensalat mit Sahne](#), ein Grün- oder Gurkensalat, etwas grünes Grillgemüse oder eine Portion gebratener Reis mit Sojasauce passen ganz wunderbar dazu.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Pilze sind wahre Nährstoffwunder und bieten eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile. Sie sind kalorienarm, enthalten jedoch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Diese Nährstoffe unterstützen das Immunsystem, fördern die Gesundheit der Haut und tragen zur allgemeinen Vitalität bei.

Besonders Austernpilze (*Pleurotus ostreatus*) sind nicht nur schmackhaft, sondern auch äußerst nahrhaft und gesund. Sie haben einen niedrigen Kaloriengehalt und enthalten eine moderate Menge an pflanzlichem Eiweiß, was sie zu einer wertvollen Proteinquelle für Vegetarier und Veganer macht. Zudem sind sie besonders reich an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl erhöhen können. Austernpilze bieten eine gute Quelle für verschiedene B-Vitamine, insbesondere B2, B3 und B5, die wichtig für den Energiestoffwechsel sind, sowie Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Zink und Magnesium. Zu den gesundheitlichen Vorteilen zählen ihre antioxidativen Eigenschaften, die helfen können, oxidative Schäden im Körper zu reduzieren, sowie die Stärkung des Immunsystems durch enthaltene Beta-Glucane. Darüber hinaus können Austernpilze den Cholesterinspiegel senken und entzündungshemmende Wirkungen haben, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern kann. Sie können auch zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beitragen, was für Diabetiker von Vorteil sein kann. Insgesamt sind Austernpilze eine gesunde Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung und vielseitig in der Küche einsetzbar. Mehr Informationen über den Austernpilz findest du [hier](#), im passenden Blogbeitrag.

Die besten Bezugsquellen für frische Pilze sind lokale Märkte, Bioläden oder sogar eigene Ernteausflüge in den Wald, sofern du dich mit der Pilzbestimmung auskennst. So kannst du sicherstellen, dass du die frischesten und schmackhaftesten Pilze erhältst.

Käse ist eine hervorragende Quelle für Kalzium und Protein, was ihn zu einer wertvollen Zutat für die Knochengesundheit und den Muskelaufbau macht. Zudem sorgt der Käse in unserem Rezept für eine cremige Textur und einen herzhaften Geschmack, der die Pilze perfekt ergänzt.

Eier sind ebenfalls wahr Superfoods und absolut nährstoffreich und enthalten essenzielle Aminosäuren, Vitamine wie B12 und D sowie Mineralstoffe wie Eisen und Zink. Sie fördern die Gesundheit der Augen und des Gehirns und sind eine fantastische Proteinquelle. Alles Wissenswerte zum Thema Ei findest du [hier](#).

Was ist das Fazit?

In diesem Rezept für gebratene Pilze im Käse-Ei-Mantel vereinen sich die Aromen des Herbstes mit den gesundheitlichen Vorteilen von Pilzen, Käse und Eiern. Diese Kombination sorgt nicht nur für ein köstliches Geschmackserlebnis, sondern liefert auch wertvolle Nährstoffe, die deinem Körper guttun. Achte beim Kauf auf frische, qualitativ hochwertige Pilze und genieße die Vielfalt, die die Pilzsaison zu bieten hat. Lass dich von diesem einfachen und schmackhaften Rezept inspirieren und bringe das ganze Jahr über mehr Pilze auf deinen Teller!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela