



Foto: Uschi Zezelitsch

## **Uschis Rezept: „Kräuterseitling: Frühlings-Glückspilze“ im Glas als Antipasto**

*Für die heutige Sendung war ich zum Kräuterseitlinge ernten in meinem Gartenhäuschen. Mit einer Fertigungskultur, bzw. mit einem geimpften Substratblock, bei stabilen Temperaturen zwischen 12 und 20 Grad, einer hohen Luftfeuchtigkeit und Tageslicht ist das geht das Selberzüchten gar nicht so schwierig.*

*Noch einfacher ist es, sich seine frische Portion Eiweiß in Pilzform beim Pilzzüchter seines Vertrauens zu holen. Der Kräuterseitling steht dafür dankenswerterweise das ganze Jahr über zur Verfügung. Wegen seinem tollen, nussigen Aroma und seinem festen, bissfesten Fleisch steht er auch auf der Beliebtheitsskala ganz oben.*

*Beim Durchlesen seiner unzähligen heilkräftigen Eigenschaften, versteht man, dass er den Beinamen „Vitalpilz“ auf jeden Fall verdient hat. Er ist gut für das Immunsystem, bei zu hohem Cholesterin, für die Verdauung, das Herz-Kreislaufsystem. Er schützt die Zellen vor Stress und er ist ein genialer Vitamin- und Mineralstofflieferant: Kalium, Magnesium, Kalzium und sehr viel Vitamin B3 und B 5.*

*Wer mit der allgemeinen Verträglichkeit von Pilzen keine Probleme hat, kann den Kräuterseitling auch roh, als Carpaccio ausprobieren*

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

## FRÜHLINGS-GLÜCKSPILZE

Heute serviere ich „Frühlings-Glückspilze“ im Glas“ als Antipasti.

Wichtiges zuerst: Die Pilze nicht waschen. Sie saugen das Wasser auf und werden matschig.

Ich habe meine schon in Scheiben geschnitten und blanchiere sie jetzt maximal 3 Minuten in einem Sud aus Wasser, Essig, Salz und Thymianzweigen. Jetzt nehme ich sie heraus, lasse sie abtropfen und hacke sie klein. Üblicherweise schichte ich die Scheiben in sterile Gläser, gebe Gewürze dazu und fülle sie mit Olivenöl auf.

In diesem Fall gebe ich jetzt gehackten Thymian, Rosmarin, einen Hauch Chili, einen Spritzer Zitrone, fein gehackte Frühlingszwiebel und gepressten Knoblauch dazu.

Vorsichtig mitsamt ein paar Löffel Frischkäse und 1 Löffel Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn Zeit bleibt, etwas im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zum Gaumenschmaus kommt jetzt ein Augenschmaus dazu: Ich lege getoasteten Pumpernickel (rund geschnitten) auf den Boden von weiten, hübschen Gläsern, fülle das Glas mit dem Kräuterseitlings-Aufstrich und dekoriere mit kleinen, eingelegten Seitlingen, etwas Vogelmiere und essbaren Blüten.

Pilzglück pur!