

Notizie di estate

Steinpilz und Eierschwammerl



Eierschwammerl-Zucchini-Salat
mit Burrata, Kirschtomaten und Melone
auf Rucolabeet

Spaghetti mit getrüffelten **Steinpilzen**
und Büffel-Mozzarella

Das **Eierschwammerl** ist in Wien der beliebteste Speisepilz. Der gelbe Pilz landet in vielen Variationen auf den Tellern. Eierschwammerln haben einen großen Vorteil. Sie enthalten wenig Kalorien, genauer gesagt 12 Kilokalorien pro 100 Gramm.

Dafür liefern die gelben Schwammerl Kalium für die Verdauung, fürs Herz, Muskeln und Nerven sowie Calcium für die Knochen. Weiter enthalten Eierschwammerl Magnesium für Herz und Kreislauf, Phosphor fürs Gehirn und Vitamin D für die Knochen.

Aber man muss sie sehr gut kauen, sonst passieren sie in ganzen Stücken Magen und Darm oder sie klumpen sich im Darm an einer Stelle zusammen

Steinpilze gehören zu den Wildpilzen und sind deswegen nur saisonal erhältlich. In Mitteleuropa können Sie die Pilze zwischen Juni und Oktober erstein. Nutzen Sie diese Zeit, um sich eine cremige Pilzsuppe oder eine schmackhafte Pilzpfanne zu zaubern. Auch im Salat sowie in Nudel- und Reisgerichten machen sich Steinpilze gut.

Steinpilze schmecken aber nicht nur lecker, sondern sind auch noch äußerst gesund. Denn die Wildpilze verfügen über den höchsten Mineralstoffgehalt unter allen Speisepilzen: 100 Gramm enthalten unter anderem 187 Mikrogramm Selen und 1500 Mikrogramm Zink. Zink ist unter anderem wichtig für das Wachstum im Kindes- und Jugendalter, spielt aber auch für unser Immunsystem eine wichtige Rolle.

Notizie di estate

Steinpilz und Eierschwammerl



Symbolfotos



Spaghetti mit getrüffelten **Steinpilzen**
und Büffel-Mozzarella

Eierschwammerl-Zucchini-Salat
mit Burrata, Kirschtomaten und Melone
auf Rucolabeet

Antipasti / Vorspeisen

Getrüffelte Schwammerlsuppe mit Steinpilzen, Eierschwammerln, Austernpilzen, Champignons und Croutons ^(A,C,G,L) € 5,90

Rinds- & Steinpilzcarpaccio mit Rucolasalat, Kirschtomaten, frisch gehobeltem Grana und Pizzabrot ^(A,G) € 11,50

Lauwarmer Eierschwammerl-Zucchini Salat mit Büffel-Mozzarella, Kirschtomaten und Pizzabrot auf Rucola-Blattspinatbeet ^(A,G) € 10,80

Hauptspeisen

Tagliatelle "al Funghi" mit getrüffelten Steinpilzen, Eierschwammerln und Büffel-Mozzarella in Obersauce ^(A,C,G,L) € 10,90

Kalbskotelette vom Rost in Steinpilzkruste mit gegrillten Kirschtomaten und Pinienkernen auf Safranrisotto ^(A,C,G,H,L) € 15,90

"Insalata Frutti di Mare con Porcini" mit gegrillten Scampi, Calamari, Grünmuscheln, Steinpilzen, Olivenöl-Zitronenmarinade und Pizzabrot ^(A,B,D,R) € 16,90

Gebackene Steinpilze und Eierschwammerln mit Sauce Tartare, dazu Petersilkartoffeln ^(A,C,D,G,L) € 13,80

Spaghetti "Mari e Monti" mit getrüffelten Steinpilzen, Seezungenfiletstreifen, frischen Tomaten und Rucola in Cognac-Tomatensauce ^(A,C,G,D) € 14,90

Pizza mit Bresaola, gerösteten Eierschwammerln, Büffel-Mozzarella, Kirschtomaten und Basilikumpesto ^(A,C,G,L,O) € 13,90

A=glutenhaltiges Getreide, B=Krebstiere, C=Ei, D=Fisch, E=Erdnuss, F=Soja, G=Milch oder Laktose, H=Schalenfrüchte, L=Sellerie, M=Senf, N=Sesam, O=Sulfite, P=Lupinen, R=Weichtiere