

## Speisepilze



## Wussten Sie schon, dass Pilze ein Mischwesen zwischen Pflanze und Tier sind und unter den Lebewesen ein völlig eigenes Reich bilden?

### Gut zu wissen:

- Die Ballaststoffe in Pilzen regen die Verdauung an, beugen Darmkrebs vor und stärken das Immunsystem.
- Pilze haben einen hohen Eiweißgehalt und sind für Vegetarier eine gute Alternative zu Fleisch.
- Pilze zählen zu den kaliumreichsten Lebensmitteln überhaupt – einem Nährstoff, der wichtig ist für die Funktion der Muskulatur.
- Pfifferlinge sind eine besonders wertvolle Eisenquelle.

### Basilikum-Champignons

Zutaten für 4 Portionen

400 g	Champignons
1	mittelgroße Zwiebel
1	große Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Aceto Balsamico
1 EL	Rosmarinnadeln (gehackt)
4 EL	Basilikumblätter (gehackt)
	Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe halbieren. Champignons putzen, größere Exemplare halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rosmarin, Gemüsebrühe und Aceto Balsamico zugeben. Zugedeckt bei milder Hitze 10 min dünsten. Vom Herd nehmen, 4 EL Olivenöl unterrühren, evtl. nachwürzen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Mit Basilikum bestreut servieren.

### Tipp

Das Chitin in Pilzen ist schwer verdaulich. Klein geschnitten bzw. gut gekaut kurbelt es unsere Verdauung an und schützt auch vor Darmkrebs.

### training & coaching

**Schneller und sicherer bergab** – hochalpinen Bikespaß gepaart mit professionellem Fahrtechniktraining gibt's bei unserem Enduro-Fahrtechnik-Camp im Vinschgau vom 21. bis 23. April 2017! Hier geht's zur Ausschreibung:

[www.tomotion-gmbh.de/termine](http://www.tomotion-gmbh.de/termine)



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to motion**  
training & coaching