

ENOKI-PILZE

Dass Enokis auch als Winter- oder Schneepilze bekannt sind, verdanken sie den frostresistenten Fruchtkörpern. Diese ermöglichen ihnen in der Natur, auch bei kühlen Temperaturen von Herbst bis Frühjahr, ein stetes Wachstum. Die zarten weißen Pilze mit ihren langen samtigen Stielen und kleinen Köpfen haben einen süßlichen, milden Geschmack. Gezüchtete Enokis werden in kleinen Büscheln geerntet und verkauft.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



ENOKI-PILZE

VERWENDUNG

Enoki-Pilze lassen sich sehr gut, z.B. in Salaten, roh verzehren. Die Pilze leicht abbürsten oder vorsichtig trocken reinigen. Den Wurzelstock abschneiden. Ansonsten können Stiel und die sogenannte Kappe ganz verwendet werden. In der leichten Küche findet dieser Pilz zudem Verwendung in Suppen oder zu Pasta.

Wussten Sie schon ...

... dass der Enoki-Pilz in Japan zu den beliebtesten Speiseepilzen zählt? Vertrauen Sie dieser fernöstlichen Empfehlung und lassen Sie sich den Schneepilz schmecken!

LACHS AUF ENOKI-SPINAT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- 800 g Blattspinat
- 3 EL Sojasauce
- 100 g Enoki-Pilze
- Muskatnuss
- 2 EL Sesam
- Salz, Pfeffer
- 600 g Lachsfilets

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in 2 EL heißem Öl andünsten. Den geputzten Blattspinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Mit Sojasauce und 5 EL Wasser ablöschen, zugedeckt 5 Min. dünsten. Pilze vom Wurzelstück befreien, zum Spinat geben und kurz mitgaren lassen. Sesam goldbraun rösten und unter den Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lachsfilets in 1 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Mit dem Spinat servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 439 kcal, 4 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 30 g Fett

TIPP

Geben Sie die Pilze am besten erst zum Schluss zu den Speisen – dann bleibt der Geschmack voll erhalten.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit - Lagerung

Im Kühlschrank gelagert, sind Enoki-Pilze bis zu einer Woche haltbar.

Anbauländer

Asien, Europa

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
30	2,5 g	0,2 g	3,0 g