

Interessantes zu Steinpilzen

Steinpilze gelten vor allem wegen ihres hohen VITAMIN D- und KALZIUM-Gehalts als sehr wertvoll für den Menschen im Allgemeinen und für die Knochen im Speziellen.

STEINPILZE

NÄHRWERTE FÜR 100 G

Brennwert 85 kJ
Kalorien 20 kcal
Protein 3,6 g
Kohlenhydrate 0,5 g
Fett 0,4 g
Ballaststoffe 6 g
Broteinheiten 0

Pilze tragen generell zu einer gesunden, ausgewogenen und vielfältigen Ernährung bei, sind gute Eiweiß-Lieferanten, enthalten Vitamine und Spurenelemente und bringen Abwechslung auf den Speiseplan. Quelle: <https://krank.de/ernaehrung/lebensmittel/steinpilz/>

Der Echte Pfifferling, Eierschwamm oder Rehling

(*Cantharellus cibarius*), auch Eierschwammerl, in Österreich und Bayern Eierschwammerl und Reherl, in Franken Gelberle,^[1] in Sachsen Gelchen, in der Schweiz auch Eierschwämmli genannt, ist ein Pilz aus der Gattung der Pfifferlinge (*Cantharellus*).

EIERSCHWAMMERL DIE WICHTIGSTEN MINERALSTOFFE IM ÜBERBLICK

Mineralstoff Wert pro 100 g
Calcium 4 mg
Kalium 332 mg
Magnesium 14 mg
Natrium 3 mg
Phosphor 57 mg

EIERSCHWAMMERL

KALORIEN

Wert pro 100 g
Energie (Kilokalorien)
15 kcal
Energie (Kilojoule)
61 kJ

Eierschwammerl - Zeit

CREMIGE ERDÄPFEL-SCHWAMMERLSUPPE ACG

mit Sauerrahmhäubchen

€ 5.90

EIERSCHWAMMERL-GULASCH ACG

mit Serviettenknödel

€ 15.90

EIERSCHWAMMERL-RAHMSAUCE ACG

mit Serviettenknödel

€ 15.90

EIERSCHWAMMERL-DUO ACG

(Ich mag Beides)

Eierschwammerl-Gulasch und Eierschwammerl-Rahmsauce

mit Serviettenknödel

€ 15.90

GERÖSTETE EIERSCHWAMMERL MIT EI ACG

(PIFFERLINGE)

mit Petersilienkartoffeln

€ 17.50

„REINTHALERS GEHEIMNIS“ ACG

Schweinsschnitzel gebacken und gefüllt mit Eierschwammerl

als Beilage Bratkartoffel

€ 18.50

Hühnerfilet MIT EIERSCHWAMMERL-SAUCE ACG

als Beilage Petersilienkartoffel

€ 19.80

ROSTBRATEN gedünstet

mit Eierschwammerl Sauce und Kroketten

€ 21.90

GEBACKENE STEINPILZE NACH VERFÜGBARKEIT

