

# Das verkannte Genie: Champignons

Champignons kennt eigentlich jeder, und so richtig spektakulär wirken sie erstmal nicht. Das ist kein Wunder, denn Champignons sind die meist angebauten Speisepilze weltweit. Schon im 18. Jahrhundert haben die Franzosen damit angefangen, Champignons zu züchten. Aber damals war das noch sehr aufwendig, und so galten sie als exklusive Delikatesse und waren noch ausschließlich dem Königshaus und dem Adel vorbehalten. Ab den 1950er Jahren fand der Anbau dann in größerem Maße statt, ab den 1960er Jahren auch in Deutschland. Seitdem ist aus der Rarität eine Lieblings-Zutat in vielen Küchen geworden.

Champignons sind ziemlich genial: Sie bestehen zu ca. 90% aus Wasser, haben wenig Kalorien und enthalten viel Eiweiß. Außerdem beinhalten sie B-Vitamine, Vitamin D, Eisen, Kalium, Magnesium und Zink. Wenn Du Deinen Abwehrkräften oder Deinen Knochen ordentlich Power geben willst, sind sie eine super Wahl – egal ob mit weißem oder braunem Kopf.

Auch in der Küche sind Champignons kleine Genies. Du kannst sie anbraten oder grillen, in einer leckeren Suppe mitkochen oder einfach roh im Salat essen. Oder beim Gulasch oder im Belag für Deine Quiche. Überhaupt kannst Du ziemlich nach Lust und Laune ausprobieren, denn sie passen zu ganz vielen Gerichten.

**Neugierig?** Dann probiere unsere gefüllten Champignons. Die sind nicht nur einfach gemacht, sondern auch super lecker!