

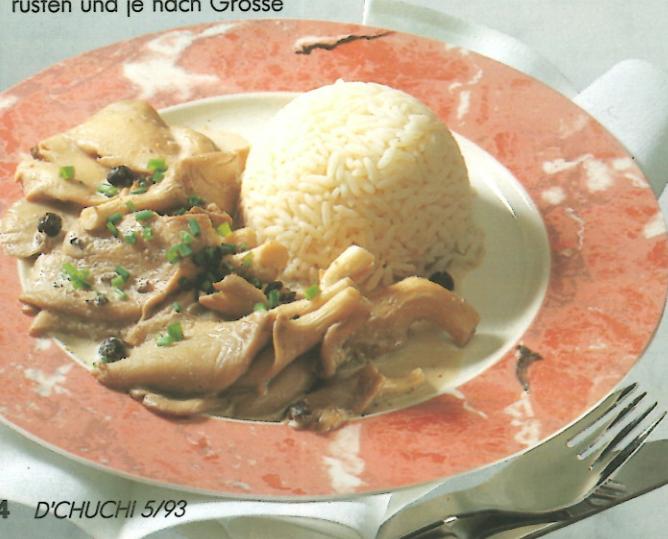
# KÖSTLICHE PILZE

*Pilze gehören zum Herbst wie die bunten Blätter. Und auch wenn man selber nicht Pilzsammler ist, so kommt man problemlos in ihren Genuss. Es genügt, in das nächste Lebensmittelgeschäft zu gehen: Dort findet man nicht nur gedörrte, sondern auch frische Pilze in grosser Auswahl.*

## Klein, fein... und schnell

Ein Gericht aus der Blitzküche für 2 Personen: 2 Teelöffel Wacholderbeeren mit der Klinge eines breiten Messers zerdrücken. Mit 1½ dl Bouillon und 1 dl Rahm in eine Pfanne geben, aufkochen und ungedeckt auf kleinem Feuer 5 Minuten kochen lassen. Inzwischen 300 g Austernpilze rösten und je nach Grösse

eventuell in Stücke schneiden. In die Sauce geben und 8–10 Minuten auf kleinem Feuer garen, ziehen lassen. Am Schluss der Garzeit 1 Bund Schnittlauch mit einer Schere durchschneiden und das Pilzgericht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Trockenreis oder zu kurz gebratenem Fleisch servieren.



### Waldpilze einfrieren

Für Sammler, die mehr Pilze finden, als sie frisch verbrauchen können, ist nützlich zu wissen, dass man die meisten Waldpilze tiefkühlen kann. Allerdings sollten dazu nur frische, gesunde und nicht zu alte Pilze gewählt werden.

**Vorbereitung:** Die Pilze erlesen, mit dem Messer putzen und mit einem Pinsel oder einem Tuch abreiben. Nur wenn unbedingt nötig waschen, da die Pilze dabei an Aroma verlieren. Grössere Pilze (z. B. Steinpilze) eventuell in Stücke schneiden.

**Tiefkühlen:** Waldpilze können — mit Ausnahme von Eierschwämmen (Pfifferlingen) — sowohl roh wie auch in Stücke geschnitten und 5 Minuten im eigenen Saft gedünstet eingefroren werden.

**Eierschwämme** müssen zuerst in kochendem Wasser blanchiert werden. Dabei unbedingt dem Wasser etwas Zitronensaft oder Ascorbinsäure beifügen; dies verhindert weitgehend das Bitterwerden dieser Pilze.

**Verpackungstip:** Werden die Pilze lose ausgebreitet auf einem mit Backpapier belegten Blech eingefroren und erst anschliessend verpackt, so kann man sie später auch tiefgekühlt nach Belieben portionieren.

**Haltbarkeit:** Im Tiefkühler bei  $-18^{\circ}\text{C}$  oder kälter bis 6 Monate.

**Zubereitung:** Pilze vor Verwendung nicht auftauen, sondern höchstens antauen lassen; auf diese Weise behalten sie ihre Konsistenz besser.



Morchel-Terrine. Marinierte Austernpilze mit grünem Pfeffer.

## Morchel-Terrine

(Foto auf Seite 5)

### Zutaten für 8 Personen

**30 g getrocknete Morcheln oder 300 g frische Pilze**  
**2 Schalotten**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Esslöffel Butter**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**  
**250 g mageres Kalbfleisch**  
**1 1/2 dl Doppelrahm**  
**1 Ei**  
**abgeriebene Schale von 1 Zitrone**  
**2 Esslöffel gehackte Petersilie**  
**1 Esslöffel Schnittlauch**  
**Garnitur:**  
**3 kleine rote Chicorée-Köpfe**  
**1/4 Frisée-Salat**  
**2 Esslöffel Weissweinessig**  
**1 Teelöffel scharfer Senf**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Esslöffel Olivenöl**  
**1 Schalotte**

1. Die Morcheln 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Dann gründlich spülen.
2. Schalotten und Knoblauch fein hacken. In der warmen Butter andünsten. Die Morcheln beifügen und 3–4 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auskühlen lassen.
3. Das Kalbfleisch würfeln und zusammen mit dem Doppelrahm und dem Ei 1/2 Stunde sehr kalt stellen. Dann im Cutter fein pürieren. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt Petersilie, Schnittlauch und Morcheln untermischen.
4. Eine kleine Terrinenform grosszügig ausbuttern. Die Masse einfüllen. Die Form mit Alufolie und Deckel verschließen.
5. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

6. Die Terrine in eine grössere feuerfeste Form stellen und mit kochend heißem Wasser umgießen; sie soll etwa zur Hälfte im Wasserbad stehen. Sofort auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens während ca. 50 Minuten gar ziehen lassen. Erkalten lassen.

7. Für die Garnitur die Salate waschen. Den Chicorée in Streifen schneiden, den Frisée-Salat in Stücke zupfen. Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Sauce rühren. Die Schalotte fein hacken und beifügen.

8. Unmittelbar vor dem Ser-

vieren die Salate mit der Sauce mischen und auf Teller verteilen. Die in Scheiben geschnittenen Morchel-Terrine daneben anrichten.

Pro Portion ca. 10 g Eiweiss, 16 g Fett, 4 g Kohlenhydrate 203 Kalorien oder 848 Joule

ZUM VORBEREITEN

TEUER

## Marinierte Austernpilze mit grünem Pfeffer

(Foto auf Seite 5)

### Zutaten für 6 Personen

**750 g Austernpilze**  
**1/2 dl Olivenöl (1)**  
**Salz**  
**25 g eingelegter grüner Pfeffer**  
**3/4 dl Rotweinessig**  
**1 dl Olivenöl (2)**  
**2 Knoblauchzehen**  
**6 Thymianzweige**

1. Die Austernpilze rüsten; grosse Exemplare halbieren.
2. Die Pilze portionenweise im heißen Olivenöl (1) 2–3 Minuten kräftig braten. Salzen und in eine flache Platte geben.
3. Die grünen Pfefferkörner unter heissem Wasser spülen. Grob zerdrücken. Mit dem Rotweinessig und dem Olivenöl (2) verrühren.

4. Den Knoblauch fein hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Beides mit der Marinade mischen. Über die noch warmen Pilze träufeln. Mindestens 1/2 Tag durchziehen lassen. Nie direkt aus dem Kühlschrank servieren. Besonders gut passt Rohschinken dazu.

Pro Portion ca. 2 g Eiweiss, 13 g Fett, 6 g Kohlenhydrate 152 Kalorien oder 635 Joule

ZUM VORBEREITEN

VOLLWERT

## Schweinsfilet mit Steinpilzen

### Zutaten für 4–5 Personen

**300 g frische oder 30 g getrocknete Steinpilze**  
**50 g Zwiebeln**  
**20 g Butter**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**  
**1 Scheibe Toastbrot**  
**1/2 dl lauwarme Milch**  
**1 kleiner Zweig Rosmarin**  
**5 Thymianzweige**  
**125 g gehacktes Kalbfleisch**  
**1 Ei**

**1 Teelöffel Senf**  
**1 grosses Schweinsfilet (ca. 500 g)**  
**ca. 250 g Bratspeck**  
**1/4 dl Noilly Prat**  
**1/2 dl Weisswein**  
**1 1/2 dl Rahm**  
**1 Esslöffel gehackte Petersilie**

1. Frische Pilze rüsten und in Scheiben schneiden. Getrocknete Pilze ca. 1/2 Stunde in warmem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken. Die Pilze mit dem Wiegemesser fein hacken.

2. Die Zwiebeln fein hacken. In der warmen Butter andünsten.

3. Die Hitze höher stellen. Die Pilze beifügen und 3–4 Minuten mitdünsten; ziehen sie Saft, diesen vollständig verdampfen lassen. Würzen und auskühlen lassen.

4. Das Toastbrot mit der lauwarmen Milch beträufeln. 10 Minuten einweichen lassen. Ausdrücken und fein hacken.

5. Rosmarin und Thymian von den Stielen zupfen und fein hacken.

6. Das Hackfleisch mit den Pilzen, dem Toastbrot, den Kräutern, dem Ei und dem Senf gut mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. In das Schweinsfilet alle 3 cm quer eine Tasche einschneiden. Die Pilzmasse in die Einschnitte füllen. Restliche Füllung auf das Filet streichen und dieses mit Speckscheiben gut umwickeln.

8. Eine Bratpfanne trocken erhitzen. Das Filet hineingeben und rundum sorgfältig anbraten. Dann die Hitze klein stellen. Das Filet halb zugedeckt während ca. 20 Minuten fertig braten. Warm stellen.

9. Den Bratensatz mit Noilly Prat und Weisswein auflösen. Zur Hälfte einkochen lassen. Den Rahm beifügen und ebenfalls leicht einkochen lassen. Die Sauce nachwürzen.

10. Das Filet tranchieren, mit Sauce umgiessen und die Petersilie darüberstreuen.

Pro Portion ca. 37 g Eiweiss, 47 g Fett, 8 g Kohlenhydrate 610 Kalorien oder 2550 Joule

ZUM VORBEREITEN

TEUER

## Pilz-Risotto

### Zutaten für 4–5 Personen

**400 g Eierschwämchen und/oder Champignons**  
**2 mittlere Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**250 g frischer Spinat**  
**25 g Butter (1)**  
**250 g Risotto-Reis (z. B. Arborio oder Vialone)**  
**1 1/2 dl Weisswein**  
**ca. 6 dl Bouillon**  
**15 g Butter (2)**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**  
**1/2 dl Rahm**  
**50 g geriebener Sbrinz**

1. Die Pilze rüsten; sehr grosse Exemplare halbieren.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Den Spinat waschen und in Streifen schneiden.

4. Die Butter (1) erhitzen und die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung darin hellgelb dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Unter Rühren vollständig einkochen lassen.

5. Die Hälfte der Bouillon beifügen. Auf kleinem Feuer unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen.

6. Gleichzeitig die zweite Portion Butter erhitzen und die restliche Zwiebel-Knoblauch-Mischung darin andünsten. Dann die Pilze beifügen und während ca. 10 Minuten auf mittlerem Feuer dünsten; ziehen sie Saft, diesen vollständig einkochen lassen. Würzen.



Schweinsfilet mit Steinpilzen. Pilz-Risotto.

7. Die restliche Bouillon sowie die Spinatstreifen zum Reis geben. Den Risotto knapp weich kochen.

8. Jetzt die Pilze, den Rahm und den Käse untermischen. Den Risotto nachwürzen und zugedeckt neben der Herdplatte noch 2 Minuten ausquellen lassen.

Pro Portion ca. 10 g Eiweiss, 15 g Fett, 44 g Kohlenhydrate 351 Kalorien oder 1464 Joule

SCHNELL

FLEISCHLOS

## Kalbs-schnitzelchen in Morchel-Rahm

### Zutaten für 4 Personen

30 g getrocknete Morcheln  
1 Schalotte  
ca. 400 g Kalbsnuss  
Salz, Pfeffer, Paprika  
eingesottene Butter zum Braten  
½ dl Noilly Prat  
1½ dl Weisswein  
1½ dl Vollrahm  
1½ dl Sauer-Vollrahm (Crème fraîche)

1. Die Morcheln ½ Stunde in warmem Wasser einweichen. Dann gründlich spülen, um Sand usw. zu entfernen.

2. Die Schalotte fein hacken.

3. Die Kalbsnuss in 3–4 mm dicke Plätzchen schneiden. Beidseitig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

4. In einer Bratpfanne eingesottene Butter erhitzen. Die Kalbsschnitzelchen portionenweise kurz, aber kräftig anbraten (ca. 1 Minute). Aus der Pfanne nehmen und in eine ausgebuterte Gratinform geben.

5. Im Bratensatz die Schalotte und die Morcheln andünsten.

6. Den Noilly Prat und Weisswein dazugießen. Gut zur Hälfte einkochen lassen.

7. Den Vollrahm und den Sauerrahm zusammen verrühren und beifügen. Aufkochen, wenn nötig nachwürzen und über das Fleisch geben.

8. Die Kalbsschnitzelchen im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während ca. 25 Minuten backen.

Pro Portion ca. 24 g Eiweiss, 31 g Fett, 5 g Kohlenhydrate 401 Kalorien oder 1676 Joule

ZUM VORBEREITEN

TEUER

## Polenta-Pilz-Cake mit Tomatensauce

### Zutaten für 5–6 Personen

5 dl Milch  
5 dl Wasser  
1 Teelöffel Salz  
250 g grober oder mittelfeiner Maisgriess  
15 g getrocknete Steinpilze  
500 g Champignons  
1 mittlere Zwiebel  
20 g Butter  
2 Esslöffel Doppelrahm Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Esslöffel frische Thymianblättchen  
75 g geriebener Sbrinz  
2 Eigelb

**Tomatensauce:**  
1 mittlere Zwiebel  
20 g Butter  
400 g Pelati-Tomaten  
2 Esslöffel Tomatenpüree  
Salz, Pfeffer

1. Milch, Wasser und Salz aufkochen. Den Maisgriess unter Rühren einlaufen lassen. Die Hitze ganz klein stellen und den Mais unter häufigem Umrühren während ca. ¾ Stunden ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Steinpilze während ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Abschütten, gut ausdrücken und wenn nötig etwas kleiner schneiden.

3. Die Champignons rüsten und in Scheiben schneiden.

4. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter hellgelb dünsten.

5. Die Hitze höher stellen und beide Pilzsorten beifügen. 5 Minuten dünsten; ziehen die Pilze Saft, diesen unbedingt vollständig einkochen lassen. Den Doppelrahm beifügen. Das Pilzragout mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

6. Den Mais vom Feuer nehmen. Den Käse und die Eigelb unterrühren. Nachwürzen.

7. Eine beschichtete Cakeform ausbuttern. Ein Drittel der Maismasse einfüllen. Die Hälfte des Pilzragouts darüber geben, mit dem zweiten Drittel Mais decken, die restlichen Pilze darauf verteilen und mit Mais abschliessen.

8. Die Cakeform mit Alufolie verschliessen. In eine grösse feuerfeste Form stellen und mit kochend heißem Wasser um-

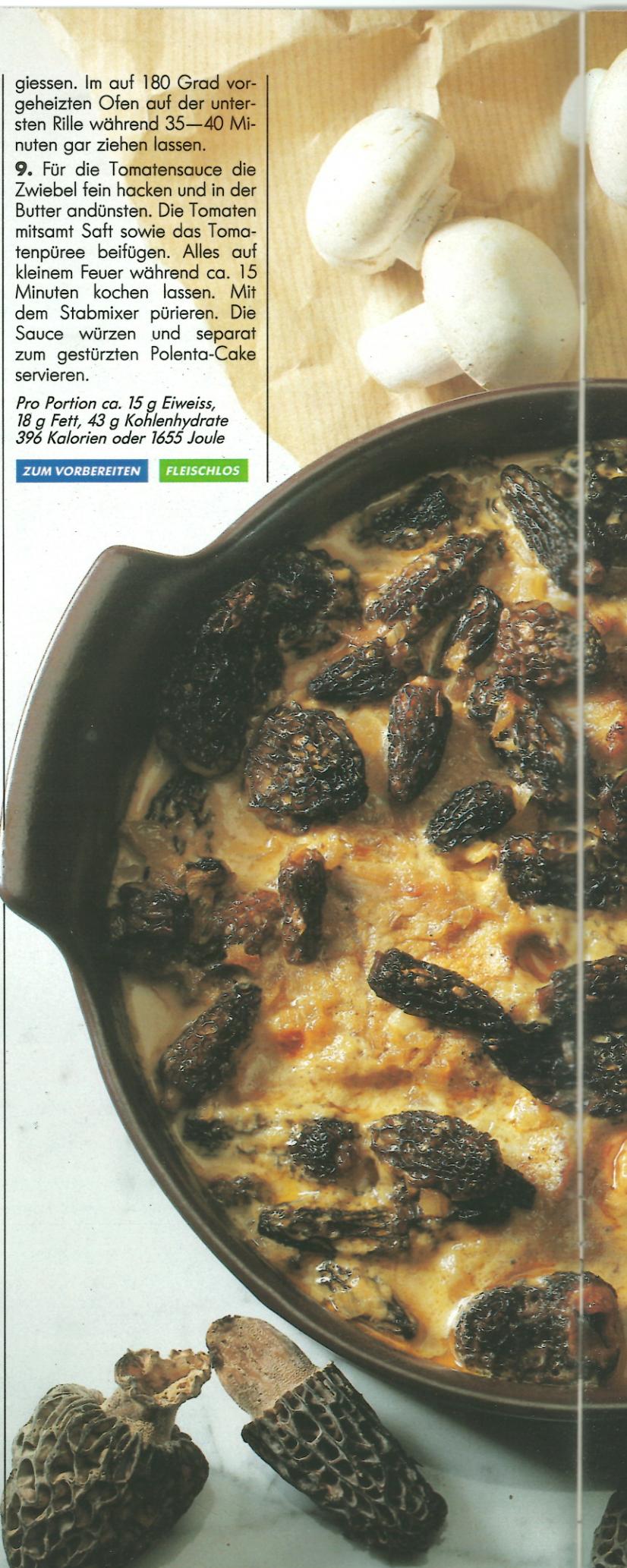
giessen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen auf der untersten Rille während 35–40 Minuten gar ziehen lassen.

9. Für die Tomatensauce die Zwiebel fein hacken und in der Butter andünsten. Die Tomaten mitsamt Saft sowie das Tomatenpüree beifügen. Alles auf kleinem Feuer während ca. 15 Minuten kochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren. Die Sauce würzen und separat zum gestürzten Polenta-Cake servieren.

Pro Portion ca. 15 g Eiweiss, 18 g Fett, 43 g Kohlenhydrate 396 Kalorien oder 1655 Joule

ZUM VORBEREITEN

FLEISCHLOS





Kalbschnitzchen in Morel-Rahm. Polenta-Pilz-Cake mit Tomatensauce.

## In der Nachstein-Ausgabe: Weihnachts- gutezli-Fahrplan

**Steinpilz:** Oh als Körnig der Pilze  
bezeichnet, wird der Steinpilz leider nicht  
nur vom Menschen, sondern auch von  
Ungelerter geschart. Deshalb muss er  
leine Stellen grosszügig weggeschneiden. Bei  
grossen Pilzen sollte man die olivgrü-  
nen Röhren unterm Hut entfernt wer-  
den, da sie bei der Zubereitung schlemme-  
werden. Kaum ein anderer Pilz eignet sich  
so gut zum Trocknen wie der Steinpilz.  
Er entfaltet dabei ein köstliches Aroma,  
das noch intensiver als das des frischen  
Pilzes ist.

**Morchele:** Zu den edelsten und teuer-  
sten Plizzen gehörten die Morchele, denen  
man in den verschleierten Formen und  
Farben begegnet. Sie eilgten sich zu dem  
gut zum Trocknen. Frische wie gedrohte  
Morchele müssen gründlich gewaschen  
werden, weil sich oft Sand usw. in der bie-  
nenwabendartigen Oberfläche oder im  
zuckerhaften Innern befindet. Auch das Ein-  
weichwasser muss vor Weiterverwendung  
durch einhen Kaffeefilter passiert werden.  
Wlanche Morchele werden über mothen-  
dem Feuer getrocknet; ihr Einwickehwasser  
sollte man weggiessen, da es ein Gericht  
geschmacklich verderben kann.

Über tau send Pizzacaféen  
soll es welf weit g eben.  
Doch auf dem Speis ettel  
tauchen nur wenige auf.  
Die beliebtesten Pilze, die  
— frisch, getrocknet oder  
kon serviert — das ganze  
Jahr hindurch erhal lich  
sind, stellen wir hier vor.

# FAVORITE PILZE: DIE



HAUSHALT - PRAKTISCH · AKTUELL