

Pilze aus Wald & Stadt

Rezepte & Porträts

Martina Meier
Gerry Amstutz
Maurice Maggi
Marionna Schlatter



atVERLAG



Inhalt

6	Vorwort
9	Einführung
17	Pilzporträts
89	Rezepte
91	Frühling
105	Sommer
125	Herbst
153	Winter
183	Pilze konservieren
188	Pilzverzeichnis
189	Rezeptverzeichnis
190	Autorinnen und Autoren
191	Dank



Pilzporträts

Marionna Schlatter



Mehlräsling

Clitopilus prunulus

Steinpilzwächter

Systematik

Gattung: Räslinge (*Clitopilus*)

Art: Mehlräsling, Mehlpilz

Speisewert

Der Mehlräsling ist ein recht häufiger Speisepilz und eignet sich als Zugabe für Mischpilzgerichte. In der Konsistenz ist er sehr weich, aber nicht brüchig. Vielleicht kein kulinarischer Höhenflug, aber sein typischer, süßlicher, käsiger Geschmack – das hat was.

Merkmale

Wer Mehlräslinge sammelt, sollte sich gut auskennen: Kleinere weiße Pilze sind nichts für Laien. Mehlräslinge erkennt man an der weißlich überreifen Huthaut, die einem Weißschimmelkäse gleicht, und an den leicht rosa, vom Hutfleisch leicht ablösbaren, herablaufenden Lamellen. Namensgeber ist sein Geruch: mehlig (wie feuchtes Mehl), gurkenartig oder wie Camembert sind häufige Zuschreibungen.

Wissenswertes

Zusammen mit dem Fliegenpilz ist der Mehlräsling ein Anzeiger für den Steinpilz. Er bevorzugt dieselben Standorte, weshalb er französisch auch »garde-cèpe«, »Steinpilzwächter«, genannt wird.





Semmelstoppelpilz

Hydnum repandum

Kleiner, anspruchsloser Igel

Systematik

Gattung: Stoppelpilze (*Hydnum*)

Art: Semmelstoppelpilz

Speisewert

Solange sein Fleisch fest ist, hat der Semmelstoppelpilz einen angenehmen, unauffälligen Geruch mit einer Rosenpfeffer-Note. Die Konsistenz ist fest, aber nicht zäh und nicht schleimig, was ihn zu einem idealen Pilz für Mischpilzgerichte macht. Im Geschmack erinnert er etwas an den Eierschwamm. Mit zunehmendem Alter wird er weich und bräunlich und bekommt einen unangenehmen, bitterlichen, säuerlichen Beigeschmack.

Merkmale

Der Semmelstoppelpilz ist kaum verwechselbar: Mit seiner hellrosa, blassbeigen bis semmelfarbenen Färbung und der stacheligen Hutunterseite ist er einzigartig.

Wissenswertes

Der Semmelstoppelpilz begleitet Buche und Fichte. Der kleine Igel ist ein typischer Bewohner der Mischwälder. In Schweden wird er gerne wie Heringe mit Lorbeerblättern sauer eingelegt.



Igelstachelbart *Hericium erinaceus*

Löwe, Igel oder Seeanemone mit Zitronennote:
Dieser Pilz verwirrt die Sinne.

Systematik

Gattung: Stachelbärte (*Hericium*)

Art: Igelstachelbart, Pom-Pom blanc, Löwenmähne, Affenkopf

Speisewert

Der Igelstachelbart hat eine feste, etwas zähe Konsistenz, er lässt sich problemlos in Scheiben oder Würfel schneiden, ohne zu zerfallen. Der Geruch ist unauffällig, der Geschmack aber besonders: Er besitzt eine frische, zitronenartige Note, die bei Pilzen selten ist. Oft wird er auch mit dem Geschmack von Meeresfrüchten verglichen, was aber wohl eher auf das Aussehen zurückzuführen ist.

Merkmale

Das Aussehen des Igelstachelbarts ist einzigartig und erinnert an eine Seeanemone. Exemplare können bis zu 30 Zentimeter groß werden. Frische Exemplare sind schneeweiß, mit zunehmender Reife verfärben sich die Stacheln bräunlich.

Wissenswertes

Der Igelstachelbart wächst als Wundparasit auf verschiedenen Laubbäumen. Er ist auch in Mitteleuropa heimisch, aber selten und stark gefährdet. Als Zuchtpilz ist er anspruchsvoll. Der Igelstachelbart ist in China ein traditioneller Heilpilz, der unter anderem bei Problemen mit der Schleimhaut eingesetzt wird.



Rosa Seitling *Pleurotus djamor*

Stinkender rosa Tropenpilz

Systematik

Gattung: Seitlinge (*Pleurotus*)

Art: Rosa Seitling, Rosenseitling, Flamingoseitling

Speisewert

Der Rosa Seitling ist neben dem Austernseitling und dem Zitronenseitling ein weiterer im Handel erhältlicher Seitling. Beliebt macht ihn seine besondere Farbe, geschmacklich fällt er etwas ab. Mit zunehmender Reife hat er einen unangenehm beißenden, fischartigen Geruch.

Merkmale

Besonders macht den Rosa Seitling seine Farbe. Jung sind die Büschel dunkelrosa bis pink, ausgewachsen werden sie heller. Die Farbe ist es denn wohl auch, die den Pilz im Handel auch als »Speckpilz« vermarkten lässt.

Wissenswertes

Der Rosa Seitling ist ein Tropenpilz, weshalb man ihn selten im Handel antrifft. Er braucht für die Zucht hohe Temperaturen. In warmen Regionen wächst er auf dem Holz von Gummibäumen, Bambus oder Palmen.

Rezepte

Maurice Maggi



Die Rezepte sind in der Regel für vier Personen berechnet.

Bei Backofengerichten ist Vorheizen überflüssig. Strom sparen lässt sich zudem mit der Einstellung »Umluft«. Dabei kann man die Temperatur etwa 20 Grad tiefer einstellen als bei Ober- und Unterhitze.



Waldpilz-Risotto mit wilden Heidelbeeren

Nach einer erntereichen Herbstwanderung

200 g	frische wilde Heidelbeeren (ersatzweise tiefgekühlte)
200–300 g	gemischte Waldpilze
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
30–50 g	Butter
1	Lorbeerblatt
3	Wacholderbeeren
	Thymian, Blättchen abgezupft
250–300 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein
500–700 ml	Gemüsebrühe, heiß
	Sbrinz, gerieben, nach Belieben

Die Heidelbeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Pilze putzen und je nach Größe zerkleinern. Die Zwiebel fein schneiden, den Knoblauch fein hacken.

Die Butter in einem breiten Kochtopf schmelzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Waldpilze zugeben und mitdünsten. Lorbeerblatt, Wacholder, etwas frischen Thymian und den Risottoreis in den Topf geben und 3 Minuten rühren. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe einrühren. Die Flüssigkeit immer erst vollständig aufnehmen lassen, bevor unter ständigem Rühren in Form einer Acht mehr Brühe zugegeben wird.

Wenn der Risottoreis etwas weich ist, aber noch leicht Biss hat, die Heidelbeeren unterziehen und 3 Minuten weiterkochen lassen. Nach Belieben den geriebenen Sbrinz unterziehen, vom Feuer nehmen und vor dem Servieren zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Tipp

Den Risotto als Vorspeise, Hauptgang oder Beilage servieren und dabei den Reichtum des Herbsts genießen.



Herbst

Panierter Igelstachelbart

Ein überraschender Ersatz für Kalbsschnitzel

400–500 g	Igelstachelbart
	Salz
2–3 EL	Reismehl oder Mehl
2	Eier
	Paprikapulver
	Pfeffer aus der Mühle
40 g	gemahlene Haselnüsse
2 EL	ungesüßte Cornflakes, zerstoßen
	Öl und Bratbutter/Ghee zum Ausbraten

Die Pilze in etwa 1 cm dicke, etwa handgroße Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und gut mit Küchenpapier abtupfen.

Das Reismehl oder Mehl auf einen Teller geben, die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und mit Paprika, Pfeffer und Salz verrühren. Die Haselnüsse und die zerstoßenen Cornflakes auf einem dritten Teller vermischen. Die Pilzscheiben erst im Reismehl oder Mehl wenden, dann durch die aufgeschlagenen Eier ziehen und zum Schluss in der Haselnuss-Cornflakes-Mischung wenden. Die Pilze in reichlich Öl oder Bratbutter beidseitig goldbraun ausbraten.

Tipps

Der Igelstachelbart erinnert nicht nur durch Geschmack und Konsistenz an Fleisch, sondern lässt sich auch gut in handgroße Scheiben schneiden. Selbst Kinder mögen Pilze, wenn sie auf diese Weise zubereitet werden.

Die Pilzschnitzel passen klassisch zu Spaghetti mit Tomatensauce. Oder man serviert sie so, wie man Schnitzel auch sonst servieren würde.

↑ *Porträt auf Seite 39*



Winter

Shiitake-Ramen-Suppe

2	Knoblauchzehen
1	grüne Chilischote
1 EL	Sonnenblumenöl
8–10	frische Shiitakepilze (je nach Größe)
1	Chinakohl oder Pak Choi
	Sojasauce
1 l	Wasser, heiß
3–4 EL	Misopaste
150–200 g	Sobanudeln (vorzugsweise aus 100 % Buchweizen)

Den Knoblauch fein hacken, die Chili halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erwärmen und den Knoblauch und die Chili darin andünsten. Die Shiitake putzen, in Scheiben schneiden, zugeben und mitdünsten. Den Chinakohl oder Pak Choi in dünne Streifen schneiden, ebenfalls zugeben und kurz mitdünsten. Mit wenig Sojasauce ablöschen, dann das heiße Wasser beigeben. Zugedeckt 10 Minuten sieden lassen.

Die Misopaste zufügen, auflösen lassen und mit mehr Sojasauce abschmecken – je nach gewünschtem Salzgehalt der Ramensuppe.

Die Sobanudeln in reichlich Wasser ohne Salz kochen. Sobald es aufzuschäumen beginnt oder nach 2 Minuten mit 100 ml kaltem Wasser abschrecken. Nach weiteren 2 Minuten sind die Nudeln al dente, dann abgießen und sofort mit kaltem Wasser abspülen und abkühlen lassen.

Die erkalteten Nudeln zu vier Nestern formen und in gewärmte Suppenschalen legen. Den heißen Sud darübergießen und mit Stäbchen und Löffel servieren.

↑ *Porträt auf Seite 31*



Pilze konservieren

Trocknen

Die älteste und bewährteste Methode zum Konservieren von Pilzen ist das Trocknen. Da frische Pilze bei Zimmertemperatur schnell verderben können, muss dazu ein Dörrgerät oder Ofen verwendet werden. Zum Trocknen eignen sich insbesondere Röhrlinge, aber auch die Herbsttrompete und andere Leistlinge. Der Eierschwamm ist nicht geeignet, da er beim Trocknen zäh wird. Auch Pilze mit brüchigem Fleisch (Täublinge, Milchlinge) eignen sich nicht zum Trocknen.

Beim Verwenden von getrockneten Pilzen in der Küche ist darauf zu achten, dass die Garzeit eingehalten wird. Als Faustregel gilt: 20 Minuten an der Hitze. Im Pilzrisotto werden die getrockneten Pilze idealerweise gleich mitgekocht.

Aus getrockneten Pilzen lässt sich ein Würzpulver herstellen, indem sie in einer Mühle zu Pulver zerkleinert werden. Dazu eignen sich vor allem Pilze mit starkem Eigengeschmack wie Steinpilze, die Herbsttrompete, der Habichtspilz oder die Stiele von Riesenschirmlingen (Parasol).

- Die Pilze ohne Wasser reinigen, dabei kann ein Pinsel helfen. Auch unschöne Stellen entfernen.
- Die Pilze in gleichmäßige Scheiben von ungefähr 5 mm Dicke schneiden. Zarte Pilze wie etwa Herbsttrompeten werden im Ganzen getrocknet.
- Die Pilze in einem Dörrföfen oder auf Backpapier im Backofen (Ofentür mit einer Holzkeile etwas offen halten) bei 40 bis maximal 50 Grad durchtrocknen. Sind sie vollständig trocken, werden die Pilzstücke brüchig.
- Die Pilze luftdicht aufbewahren.





Autorinnen und Autoren



Martina Meier

Ist oft in ihrem Fotostudio anzutreffen. Zu ihren bevorzugten Bereichen zählen Kulinarik und Still Life. Mit ihren Bildern erweckt sie Farben und Texturen zum Leben, lässt Erinnerungen aufleben und löst Emotionen aus. Im AT Verlag hat sie *Von Huhn und Ei* (zusammen mit Kathrin Fritz) sowie *Schoggi. Schweizer Schokolade in Geschichten und Rezepten* (zusammen mit Alexander Kühn) veröffentlicht.



Gerry Amstutz

Arbeitet als selbstständiger Fotograf in Zürich. Er liebt die Suche nach neuen Bildkonzepten und Bildwelten, sei es für Reportagen, Porträts, Stills oder Architektur. Seine Bildsprache entwickelte er während seiner langjährigen Tätigkeit als Grafiker im Magazinbereich. Die Natur ist eine seiner Inspirationsquellen.



Maurice Maggi

Lebte in Rom, Kloten, Lugano, New York, aber meist in seiner Heimatstadt Zürich. Arbeitete als Gärtner und als Koch – zwei alte Handwerke, die neben dem praktischen Rüstzeug auch viel Kreativität verlangen. Im AT Verlag hat er u. a. das Kochbuch *Essbare Stadt* veröffentlicht.



Marionna Schlatter

Hat ihre Liebe zur Natur zum Beruf gemacht und politisiert im Nationalrat für die Grünen. Die Sprache der Pilze erlernte sie von Kindesbeinen an und erlangte bereits mit 14 Jahren das Diplom zur Pilzkontrolleurin. Heute gibt sie ihr Wissen als Ausbilderin von künftigen Pilzfachleuten weiter.

Dank

Limmattrüffel, Zürich (Simon Egli)
Pilzverein Zürich
Fine Funghi, Gossau (Cécile Villiger)
Zwingli Pilz, Schlieren

Lilo Ulber, Schettli Tomaschett, Michael Hegglin,
Dany Tinembart, Andrea Caprez, Rea und Felix Meier,
Ruth und Peter Grimm, Regula Blass, Mirjam Graf,
Mira Gisler, Ada Tanner, Evtixia und Thelonious Bibassis,
Franz Rindlisbacher, Petra Salvisberg, Cornelia Trösch