

MEINE PILZKÜCHE

Konservierungsformen

&

Rezepte



Begabungsförderung 2020

Alisha Tobler

Betreuung

Heidi Ruckstuhl

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	3
2. Beschreibung dreier Pilze.....	4
2.1 Steinpilz	4
2.2 Maronenröhrling	5
2.3 Fliegenpilz	6
3. Pilzrezepte	8
3.1 Apéro Gebäck	8
3.2 Vorspeisen	9
3.3 Hauptspeisen.....	13
4. Konservierungsformen von Pilzen	19
4.1 Frische Zubereitung.....	19
4.2 Gefrieren.....	19
4.3 Trocknen	19
4.4 Einlegen in Öl oder Essig	19
4.5 Gewürzpulver	20
5. Schlusswort.....	21

1. Vorwort

Die Natur und das Pilze sammeln haben mich schon immer fasziniert.

Als ich noch jünger war, gingen mein Papa und ich oft in den Wald spazieren und haben dort gemeinsam Zeit verbracht. Während dieser Zeit lernte ich die verschiedenen Pilzsorten kennen nebst Sträuchern, Bäumen und Insekten. Vieles über das Pilze sammeln und den Wald hat mir mein Vater beigebracht so auch das Kochen diverser Pilzgerichte. Unsere Familie kocht leidenschaftlich gerne und daher gehört auch das Pilzesammeln ein Stück weit zu unserer Familie. Nicht nur mein Vater ging oft mit uns in den Wald, sondern auch mein Grossvater. Wir waren in jedem Wetter mit Herzblut dabei und haben es genossen unsere Zeit so zu verbringen. Da ich ebenfalls sehr gerne koche lag der Gedanken nah diese zwei Leidenschaften miteinander zu kombinieren. So ist die Idee „Rezeptbuch: Gerichte mit selbst gesammelten Pilzen“ entstanden. Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Durchstöbern meines Kochbuches und beim Ausprobieren meiner Rezepte.

En Guete 😊

2. Beschreibung dreier Pilze

2.1 Steinpilz

Name/Gattung: Der Steinpilz (lat. Boletus), gehört zu der Familie der «Dickröhrlinge». Doch früher verstand man unter dem Gattungsnamen Dickröhrlinge grössere Röhrlinge, welche zu Boletus gezählt wurden. Mit der Zeit aber unterteilte man die Dickröhrlinge in neue Gattungen und viele Arten wurden ausgegliedert, sodass heute noch die Steinpilze zu dieser Gattung zählen. Doch der Steinpilz trägt seinen Namen nicht von ungefähr, denn wie der Name schon sagt ist der Steinpilz steinhart. Er unterscheidet sich vor allem dadurch, dass sein Fruchtkörper viel härter und weniger druckempfindlich ist als das bei anderen Pilzen der Fall ist.

Aussehen: Ein Steinpilz kann einen kleinen bis grossen Fruchtkörper bilden, welcher durch einen dicken Stiel mit einer netzartigen oder gar feinflockigen Oberfläche und einem röhrenförmigen Hymenophor gekennzeichnet ist. Der Hut ist polsterförmig mit einer trockenen, geschmeidigen und kahlen Oberfläche. Seine Hutfarbe der einzelnen Arten reicht von weiss bis grau und verschiedenen Brauntönen bis schwarzbraun. Allerdings kann die Hutfärbung auch innerhalb von einer Art variieren und muss nicht immer gleich sein. Bei frischen Pilzen ist die Röhrenschicht weiss. Je mehr die Sporen altern, desto gelblicher oder olivfarbener wird sie. Da das Sporenpulver meist olivgrün ist, kommt es überhaupt zu dieser Verfärbung. Mit diesen Merkmalen hebt sich der Steinpilz von vielen anderen Pilzen ab und ist kaum verwechselbar.

Vorkommen: Der Steinpilz bzw. die Gattung Boletus ist weltweit verbreitet, doch sie ist am artenreichsten in warmen bis gemässigten Zonen. Das Vorkommen eines Steinpilzes ist individuell, denn nicht alle Arten benötigen die gleichen Bedingungen, um wachsen zu können.

Wachstumsbedingungen: Allerdings bevorzugt ein Grossteil der Steinpilze nitrat-reiche und saure Böden. Andere wiederum kalkhaltige, welche man im Mittelland sowie in den Alpen finden kann. Der Steinpilz benötigt aber während seiner Wachstumsperiode, die von Juli bis Oktober andauert, eine hohe Luftfeuchtigkeit von etwa 60 Prozent. Sein Wachstum wird durch lange Trockenperioden, Frost und starken Temperaturschwankungen verlangsamt oder sogar verhindert. Somit sind vernässte oder sehr trockene Plätze sowie das Tiefland keine typischen Standorte für den Steinpilz. Man kann aber grob sagen, dass überall wo es Bäume gibt, auch verschiedene Pilze vorkommen. Also in Parks, Wiesen, meistens aber in Wäldern und Gärten. Der Grund dafür ist die symbiotische Lebensgemeinschaft. Der Steinpilz bildet mit zahlreichen Laub- und Nadelbäumen eine Mykorrhiza. Am häufigsten lebt der Steinpilz mit Fichten in Symbiose. Sehr häufig findet man Steinpilze in Buchen-Mischwäldern und in Fichtenwäldern. Denn Steinpilze wachsen nur in Symbiose mit ihren Baumpartnern. Ohne Symbiose kein Pilz. Der Steinpilz ist auf weiten Teilen der Nordhalbkugel verbreitet und wurde von uns Menschen auch auf der Südhalbkugel eingeführt. Deshalb ist der Steinpilz sehr weit verbreitet und gehört somit zu den beliebtesten Speisepilzen. Sie zeichnen sich durch ihren hervorragenden Geschmack und ihr unverwechselbaren Duft aus, weshalb sie nicht nur vom Menschen, sondern auch von verschiedenen Wildtieren verzehrt werden.

2.2 Maronenröhrling

Name/Gattung: Der Maronenröhrling (lat. *Boletus badius*) gehört zu der Familie der Dickröhrlingsverwandten. Er ist aber nicht nur unter diesem Namen bekannt, sondern im Volksmund kennt man den Maronenröhrling auch als Marone, Braunkappe oder Blaupilz.

Aussehen: Denn der Maronenröhrling besitzt einen für ihn typischen halbkugeligen bis gewölbten, dunkelbraunen Hut. Seine Kappe ist braun bis olivfarbig. Allerdings wird die sonst feinsamige und matte Hutoberfläche durch feuchte Witterung etwas schmierig und klebrig. Sein Fruchtkörper erinnert an eine Esskastanie, welche den Namen Marone erklären lässt. Der Maronenröhrling besitzt den weiteren Namen Blaupilz nicht ohne Grund, denn die anfangs weissen, später dann olivgrünen Röhren beginnen durch feinsten, äusseren Druck blau anzulaufen. Ansonsten ist das Fleisch weiss bis gelblich und läuft erst durch einen Schnitt oder durch eine Berührung blau an. Der Stiel verfügt über eine braune bis gelblich-braune Farbe, die aber sichtlich heller ist als der Hut. Sie hat eine typische, eingewachsene Maserung, ein helles Adernetz. Meist hat der Stiel eine zylindrische und unten zugespitzte Form, kann aber auch dickknollig und gebogen sein.

Vorkommen: Damit man aber überhaupt einen Maronenröhrling finden kann, muss man sich zuerst am richtigen Ort befinden, denn Maronenröhrlinge wachsen nur in bestimmten Gebieten. Der Maronenröhrling ist in ganz Mitteleuropa weit verbreitet und kommt an Küsten wie auch in den Alpen vor. Aber er wächst nur in Nadelwäldern oftmals in einem alten Fichtenwald unter Lärchen oder Kiefern, da dies bekanntlich seine Symbiosepartner sind. Maronenröhrlinge wachsen aber hauptsächlich nur auf sauren und nitratreichen Böden. Sie können schon im Juni/Juli spriessen, jedoch erstreckt sich seine Hauptsaison eher von September bis November, bevor der Frost einsetzt. Da die Maronenröhrlinge eines der bekanntesten und beliebtesten Pilze sind, werden sie von vielen Menschen gesucht. Doch bei Anfängern kann es schnell zu einer Verwechslung mit dem Steinpilz kommen, da sie sehr ähnlich aussehen und häufig auch im gleichen Gebiet wachsen. Im Unterschied zum Maronenröhrling hat der Steinpilz keine Netzzeichnung am Stiel und reagiert auch nicht auf Druck. Den Maronenröhrling kann man auch mit weiteren Pilzen verwechseln, die ihm sehr ähnlich sehen. Jedoch sind diese Pilze alle ungefährlich und ungiftig. Trotzdem sollte man achtsam sein und nur Pilze sammeln, die man auch sicher kennt. Man sollte aber wissen, dass Maronenröhrlinge in bestimmten Gebieten mit dem radioaktiven Cs belastet sind, welche durch das Reaktorunglück Tschernobyl freigesetzt wurden. Dies gilt insbesondere für den Raum München. Aber man kann diese Radioaktivität durch das Abziehen der Huthaut verringern, da die Hutfarbstoffe vor allem das Caesium speichern. In der Schweiz muss man sich wegen diesen Stahlen weniger sorgen und kann diese Pilze genüsslich essen.

2.3 Fliegenpilz

Name/Gattung: Der Fliegenpilz (lat. *Amanita muscaria*), wird auch roter Fliegenpilz genannt und ist ein giftiger Pilz aus der Familie der Wulstlings Verwandten. Es gibt aber nicht nur den einen Fliegenpilz, sondern es existieren noch viele weitere Arten des Fliegenpilzes, wie zum Beispiel der Fliegenpilz «*Amanita aureola*».

Aussehen: Die Fliegenpilze variieren oft im Muster. Der von uns bekannte Fliegenpilz ist der Typus «Art *muscaria*», welcher einen auffälligen rot; weiss gepunkteten Hut besitzt. Diese Punkte fallen aber schon bei leichtem Regen ab. Der Hut des Fliegenpilzes hat meist einen Durchmesser von 5 bis über 15 Zentimeter und er ist jung kugelig oder halbkugelig geschlossen und verfügt über einen leicht gebogenen Rand. Die Hutfarbe eines Fliegenpilzes kann sehr stark variieren. Es kommt aber auch immer auf das Alter des Pilzes an. Ein frischer, junger Fliegenpilz besitzt in seiner Wachstumsphase meist einen fast weissen oder leicht orange-farbenen Hut. Danach nimmt die Intensität der Farbe zu und wird (wie man ihn normalerweise kennt) hell rot bis dunkelrot. Zu seinem Aussehen gehören diese typischen weissen Punkte, welche Reste von der Hülle sind, die den jungen Fliegenpilz umgeben hat. Die Oberfläche des Hutes ist weitgehend flach. Doch bei feuchtem Zustand wird sie schmierig und glänzt. Die Haut, die den Hut ziert, lässt sich leicht abziehen. Darunter kommt das Fleisch des Fliegenpilzes zum Vorschein, welches tief safrangelb gefärbt ist. Der Fliegenpilz hat ein weiches, schwammiges und faseriges Fleisch. Dieses ist nur in der Knolle fest und hat keinen wirklichen Geruch. Das Fleisch ist überall rein weiss, ausser unter der Hutoberfläche ist es safrangelb. Auf der Unterseite des Hutes befinden sich die Lamellen, die sehr nahe aufeinander geschichtet sind. Die Lamellen sind meist schwach bauchig geformt und weisen eine fein gezähnte und zugleich flockige Scheide auf. Sie sind weisslich doch auf das Alter hin können sie sich leicht orange verfärben. Der Stiel ist 8 bis 20 Zentimeter hoch und 1,5 bis 3 Zentimeter dick mit rundem Querschnitt. Die Stielspitze ist gegen den Hut ausweitend, die Stielbasis knollig verdickt. Der Stiel ist insgesamt weiss und gegen die Stielknolle hin kann er auch schwach bräunlich sein. Er ist mit unscheinbaren Linien gezeichnet, die unregelmässig netzartig zusammenlaufen können. An der Stielknolle fügen sich zahlreiche weisslich-graue Warzen zu drei bis vier meist unvollständigen Ringzonen zusammen.

Vorkommen: Der Fliegenpilz kommt vom Sommer bis zum Herbst verbreitet in Nadel- und Laubwäldern vor und ist meist in der Nähe von Birken aufzufinden, da er mit ihnen eine Mykorrhiza-Symbiose bildet. Er wächst in dichten, so wie lichten Wäldern und an Waldrändern auf sauren Böden. Im Gebirge gedeiht er bis zur Waldgrenze. Sein geographisches Areal umfasst die nördliche gemässigte Klimazone. Insbesondere trifft man den Fliegenpilz in der Nadelwaldregion Nordamerikas, Nordasiens und Nordeuropas an, aber auch auf Island und in gebirgigen Regionen subtropischer Klimate ist er zu finden. In Europa trifft man am häufigsten den Fliegenpilz «*Amanita muscaria*» an. Doch es kommen auch weitere Fliegenpilze vor, wie zB. der «essbare Kaiserling». Diese werden oftmals miteinander verwechselt. Denn der Kaiserling hat meist einen orangen, leicht rötlichen Hut ist jedoch nicht gepunktet. Falls es zu einer Verwechslung kommt und den leicht giftigen Fliegenpilz verzehren würde statt den essbaren «essbaren Kaiserling» ist es nicht so akut wie man denkt. Obwohl der Fliegenpilz *Amanita muscaria* giftig ist stirbt man bei einer geringen Menge nicht daran. Ein Mensch, der ca. 20- 50 g des Fliegenpilzes verspiessen hat weist nach ca. 30 min bis zwei Stunden nach dem Verzehr

erste Symptome auf die häufig Verwirrung, Schwindel und Müdigkeit sind. Des Weiteren kommt es zu einer visuellen und auditiven Überempfindlichkeit der Sinne, aber auch zu räumlichen Verzerrungen und fehlendem Zeitgefühl. Es kann aber auch zu Halluzinationen und einer lebendigen Farbwahrnehmung führen. Ein Fliegenpilz enthält Ibotensäure und Muscimol, welche giftig sind für uns Menschen., welche giftig sind für uns Menschen. Aus diesem Grund sollte man diese Pilze besser aus dem Speiseplan streichen.

3. Pilzrezepte

3.1 Apéro Gebäck

Pikante Pilz-Muffins mit Schinken

Mit diesen Muffins sind sie nie falsch an einer Party, denn sie schmecken nicht nur als Party-Häppchen lecker, sondern sie können auch als Vorspeise z.B. mit Salaten eingesetzt werden.

- 200 g braune Champignons
- 80 g geräucherter Schinken
- 1 El frisch gehackter Thymian
- 225 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- Salz
- 80 ml mildes Olivenöl
- 125 ml Buttermilch
- 2 Eier
- Pfeffer
- 40 g geriebener Käse Ihrer Wahl

Für ca. 12 Stück

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Champignons putzen. Drei Champignons zur Seite legen und die restlichen Pilze klein schneiden. Den geräucherten Schinken fein würfeln und mit dem Thymian vermischen. Das Mehl, das Backpulver, das Natron und 2 Prisen Salz mischen und mit dem Olivenöl, der Buttermilch und den Eiern verrühren. Den Teig mit Pfeffer würzen, und den geriebenen Käse und die Pilze-Käse-Mischung unterheben. Die Vertiefungen eines Muffin Backblechs mit Papierförmchen auslegen und den Teig in die Vertiefungen füllen. Die Pilz-Muffins im Backofen ca. 25 min backen. In der Zwischenzeit die beiseitegelegten Champignons in dünne Scheiben schneiden. Die Muffins aus dem Backofen nehmen, mit den Pilzscheiben und frischem Thymian garnieren und warm servieren.



3.2 Vorspeisen

Gefüllte Riesenchampignons mit Oliven, Tomaten und Feta

Diese mediterran gefüllten Riesenchampignons eignen sich sehr gut als eine Vorspeise oder als ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

8 Riesenchampignons
3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel
60 g Feta
50 g schwarze Oliven
1 EL frisch gehackte Petersilie
Salz und Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Riesenchampignons putzen, die Stiele entfernen und diese anderweitig verwenden. Die Pilzköpfe von allen Seiten mit Olivenöl bepinseln und mit der Öffnung nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im Backofen ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Feta zerbröckeln. Die Tomaten- und Zwiebelwürfel, den Feta, die schwarzen Oliven und die Petersilie mischen. Diese Mischung in die gegarten Pilzköpfe füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.



Pilzkuchen mit Speck

Wenn es draussen kühler wird, dürfen die Mahlzeiten gern auch einmal etwas herzhafter sein. Die Kombination von Speck, Pilzen und der luftigen Käsecreme ist einfach köstlich.

Für den Teig:

200 g Mehl

125 g Butter

1 Ei

1 TL Salz

Butter und Mehl, für die Form

Für den Belag:

200 g geräucherter Speck

1 Zwiebel

250 g Egerlinge

4 Eier

150 ml Milch

250 g Sahne

100 g crème fraîche

75 g Gruyère, frisch gerieben

Salz und Pfeffer

Muskat, frisch gerieben

Für eine Springform (26 cm)

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten

Garzeit: 1 Stunde und 5 Minuten

Aus dem Mehl, der Butter, dem Ei und dem Salz einen Mürbeteig zubereiten, den Teig in Folie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. Die Springform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig ausrollen, die Springform damit auslegen und nochmals in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den geräucherten Speck fein würfeln. Die Egerlinge putzen und in Scheiben schneiden. Den Speck in einer Pfanne, ohne Zugabe von Fett, kurz auslassen, knusprig braten und aus der Pfanne nehmen. In dem Speckfett die Pilze anbraten, die Zwiebel zugeben, kurz mitbraten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Eier verquirlen und mit der Milch, der Sahne, der Crème fraîche, dem Gruyère, der Pilzmischung und dem Speck mischen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in die gekühlte Springform füllen. Den Speckkuchen im vorgeheizten Backofen 50 - 60 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke schneiden.

Dazu passt ein grüner Salat.



Überbackene Pilze mit Brie und Pesto

Champignons werden mit cremigen Brie überbacken und mit selbst gemachtem Pesto gewürzt – das ist Wohlfühlessen vom Feinsten.

Für die Pilze:

8 grosse Champignons

2-3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

200 g Brie

1 EL flüssiger Honig

Für das Pesto:

4 getrocknete Tomaten

20 g Mandelkerne, geschält

2-3 Handvoll Basilikumblätter

1-2 Knoblauchzehen

4-5 EL Olivenöl

2 EL frisch geriebener Parmesan

Salz und Pfeffer

1-2 TL Zitronensaft

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine für den Backofen geeignete Form mit etwas Olivenöl auspinseln und die Pilze hineinssetzen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen 20-25 Minuten backen. Den Brie in Scheiben schneiden. Den Käse in den letzten 5-10 Minuten auf den Pilzen verteilen, mit dem Honig beträufeln und goldbraun backen.

Für das Pesto die getrockneten Tomaten klein hacken. Die Mandelkerne in einer Pfanne kurz hellbraun anrösten. Herausnehmen und in den Mixer geben. Die Basilikumblätter abrausen, trocken schütteln und zu den Mandelkernen geben. Den Knoblauch schälen und ebenfalls hinzufügen. Alles fein pürieren und dabei das Olivenöl zufließen lassen, bis ein cremiges Pesto entstanden ist. Den Parmesan und die getrockneten Tomaten untermischen und mit Salz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Die überbackenen Pilze mit dem Pesto beträufeln und servieren.



Steinpilzsuppe

In der kalten Jahreszeit kommt eine Suppe gerade gelegen, also warum nicht eine Steinpilzsuppe zubereiten?. Durch die Verwendung von getrockneten Steinpilzen kann man diese Suppe auch ausserhalb der Saison zubereiten.

300 g Steinpilze

1 Zwiebel

200 g Kartoffeln

0.25 L Brühe

125 ml Sahne

50 g Majorane

50 g Butter

Petersilie

Salz und Pfeffer

Für 4 Personen

Die Kartoffeln, die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Pilze zuerst putzen und dann ebenfalls klein schneiden. In einem Topf die Zwiebel in Butter glasig dünsten, die Steinpilze zugeben und mit der Brühe aufgiessen, ca. 10 Minuten kochen lassen. Die klein gewürfelten Kartoffeln dazugeben und wieder ca. 5 Minuten köcheln lassen. Alle Zutaten pürieren und würzen. Den Majoran und die Petersilie hinzufügen und noch einmal leicht mitziehen lassen. Anschliessend abschmecken und mit Sahne servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 30 Minuten



3.3 Hauptspeisen

Omelett mit gebratenen Pilzen und Crème fraîche

Bereiten Sie diese Omeletts zu, wenn der Hunger gross und die Zeit knapp ist: Mit diesem Rezept zaubern Sie im Nu ein köstliches Pilzgericht, das richtig satt macht.

350 g frische Pilze
1 Zwiebel
3-4 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
10 Eier
100 g Sahne
100 g Speckwürfel
100 g crème fraîche
1 Bündel Schnittlauch

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze zusammen mit den Zwiebelwürfeln und dem Speck darin braten, bis die Pilze leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig von dem restlichen Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, $\frac{1}{4}$ der Ei-Masse hineingiessen, etwa 1 Minute stocken lassen und mit etwas Thymian bestreuen. Bei geschlossenem Deckel 1-2 Minuten vollständig zu einem Omelett stocken lassen. Auf diese Weise vier Omeletts ausbacken. Danach den Schnittlauch schneiden, mit der Crème fraîche vermischen und nach Belieben würzen. Vor dem Servieren die Pilze auf den Omeletts verteilen und mit der Sauce servieren.



Toast mit Pilzrahmsauce

Manchmal muss es einfach schnell gehen: Dieses Gericht ist die perfekte kleine, feine Pilzmahlzeit für zwischendurch.

300 g Pfifferlinge
1 Zwiebel
Stück Butter zum Anbraten
Mehl als Bindemittel
Schuss Weisswein
1 TL Bouillon
Salz und Pfeffer
3dl Wasser
1-2 dl Rahm

Für 5 Toasts:

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 20 Minuten

Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butter anbraten. Pfifferlinge hinzufügen und schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen. Danach die Pilze mit genügend Mehl bestäuben, um die Sauce zu binden. Mit einem guten Schuss Weisswein ablöschen. Anschliessend die Sauce köcheln lassen bis der Alkohol verdampft und warmes Wasser mit der Bouillon hinzufügen. 10 min köcheln lassen und zuletzt noch den Rahm hinzufügen. Zuletzt abschmecken. Nach Bedarf abschmecken.



Pilzrisotto

Durch die Verwendung von getrockneten Pilzen können sie diesen leckeren Risotto auch ausserhalb der Pilzsaison zubereiten.

45 g Getrocknete Pilze z.B
Steinpilze oder Maronenröhrlinge

500 g Risottoreis

1 Zwiebel

80 g Butter

400 ml Hühnerbrühe

120 ml Weisswein

80 g Parmesan

Salz und Pfeffer

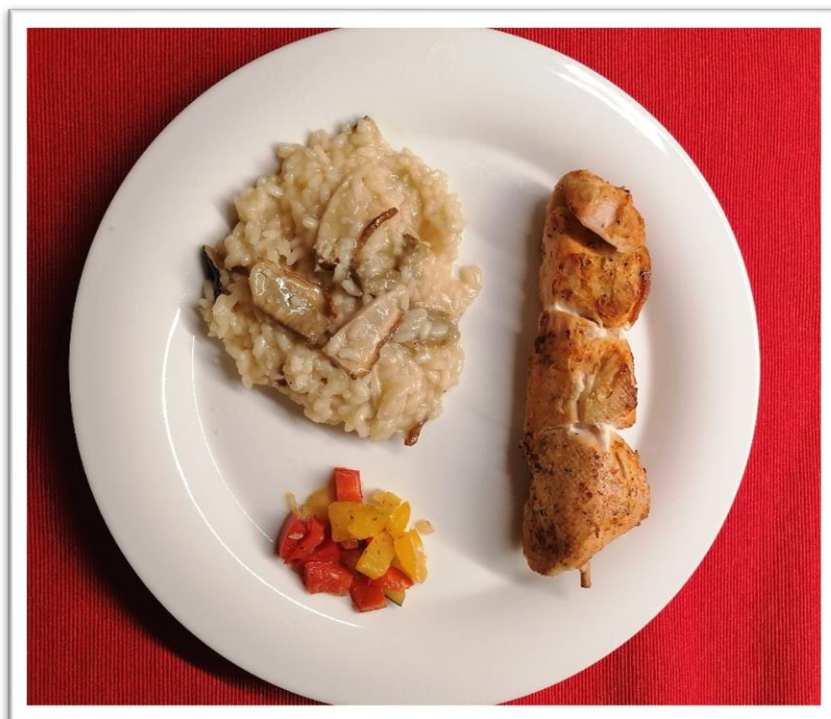
Für 4 Portionen:

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Die Pilze in 400 ml warmen Wasser ca. 20 Minuten einweichen und danach das Wasser abtropfen lassen. Anschliessend die Butter in der Pfanne zergehen lassen und die gehackte Zwiebel darin andünsten. Die Pilze und den Reis dazugeben und mitdünsten. Den Reis mit Weisswein ablöschen und kochen lassen. Anschliessend etwa die Hälfte der Bouillon, des Weissweins und des Pilzwassers dazugeben. Unter stetigem Rühren den Reis aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und auf mittlerer Hitze den Reis quellen lassen. Bei Bedarf Flüssigkeit zugeben und umrühren. Nach ca. 20 min ist das Risotto servierbereit.

Zum Schluss mit Parmesan bestreuen.



Bandnudeln mit Pilzen und Speck

Nudeln auf andere Art zubereiten. Dieses Gericht wird Ihnen mit Sicherheit schmecken.

650 g Champignons

1 grosse Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Speck

2 El Olivenöl

200 ml Schlagsahne

100 ml Milch

100 ml Hühnerbrühe

Salz und Pfeffer

400 g Bandnudeln

Für 5 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Den Speck wieder herausnehmen und abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne lassen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig andünsten. Anschliessend die Pilze zugeben und mitschwitzen. Mit der Sahne, der Milch und der Hühnerbrühe aufgiessen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest garen. Abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Nudeln in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Nun die Nudeln servieren und mit Käse garnieren.



Rösti mit geschnetzeltem Kalbfleisch

Obwohl es etwas aufwendiger ist, lohnt es sich wirklich, denn die Sauce harmoniert perfekt mit der Rösti.

400 g geschnetzeltes Kalbfleisch

1 EL Mehl

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel

100 g Champignons

1 dl Weisswein

1.25 dl Vollrahm

1 EL Maizena

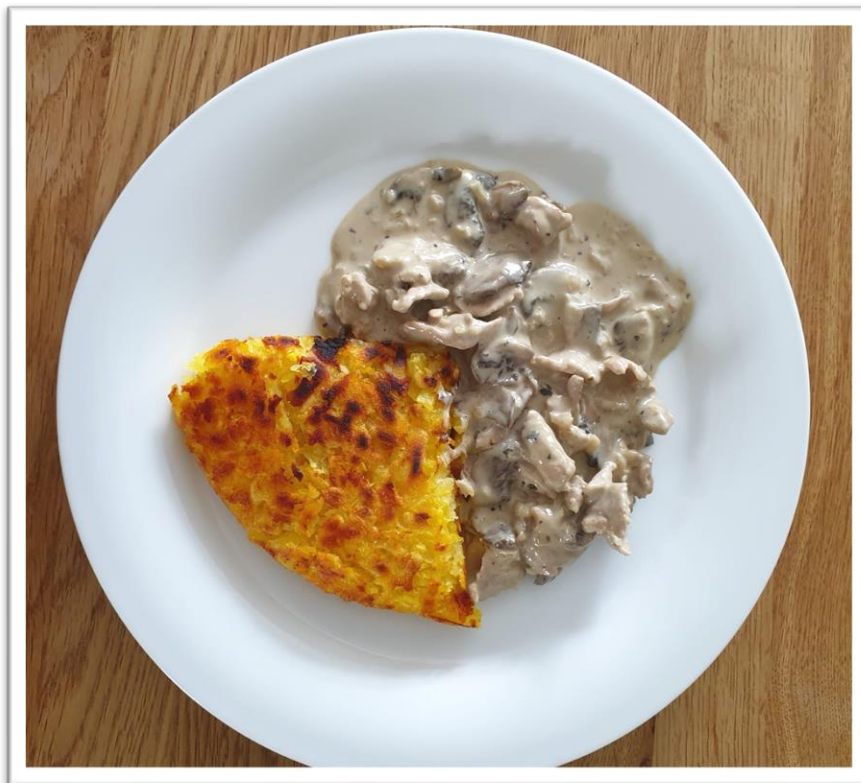
Petersilie

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. braten, mit wenig Mehl bestäuben, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Bratbutter begeben. Zwiebel andämpfen, geschnittene Champignons ca. 5 Min. mitdämpfen. Weisswein dazu giessen, fast vollständig einkochen lassen. Rahm, Bouillon und Maizena gut verrühren, dazu giessen und aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Minuten kochen, würzen und das Fleisch hinzugeben. Gleichzeitig Kartoffeln raffeln und in einer Pfanne anbraten. Die fertige Rösti mit dem Geschnetzeltem zusammen servieren.



Rindsvoressen

Das lange köcheln lohnt sich wirklich, doch für diese Rezept muss sich Zeit nehmen.

750 g Fleischwürfel vom Rind

2 Knoblauchzehen

2 EL Mehl

3 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

250 ml Rotwein

4 Karotten

Salz und Pfeffer

1 Schuss Wasser

2 Zwiebeln

Als Vorbereitung für das Rindsvoressen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das geschnittene Fleisch in einer grossem Topf bei mittlerer Hitze mit dem Olivenöl anbraten und die Zwiebeln zum Fleisch geben. Kurz mit dem Fleisch mitbraten und anschliessend mit Wein aufgiessen. Nach 5 Minuten die Rüeblli ebenfalls zum Fleisch geben und mitköcheln lassen. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Knoblauchpresse zum Fleisch hinzufügen. Einen Rosmarinzweig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschliessend die Flüssigkeit mit Mehl binden und mit Wasser glattrühren und mit der Masse mischen. Alles zudecken und 90 Minuten köcheln lassen.



4. Konservierungsformen von Pilzen

4.1 Frische Zubereitung

Pilze kann man in vielen verschiedene Arten konservieren. Dazu gehört auch die frische Zubereitung von Pilzen, die einfachste und auch häufigste Methode. Bei der frischen Zubereitung ist es wichtig, dass man die Pilze noch einmal gründlich putzt und überprüft, ob alle diese Pilze auch wirklich essbar sind. Am besten putzt man die Pilze mit einem Pinsel oder mit einer Pilzbürste und schneidet alle beschädigten Stellen heraus. Anschliessend kann man die Pilze weiterverwenden und je nach Gebrauch in Scheiben schneiden, anbraten oder schmoren. Die Pilze sollte man aber nie in Wasser einlegen, da sie sonst ihr Aroma verlieren, was nicht unbedingt erwünscht ist. Deshalb sollte man sie gleich verarbeiten oder anhand einer anderen Konservierungsform haltbar machen.

4.2 Gefrieren

Eine Konservierungsform ist das Einfrieren, wenn man einen Überschuss an Pilzen hat. Zum Einfrieren eignen sich vor allem Steinpilze oder Pfifferlinge. Diese Methode hat den Vorteil, dass man Pilze so zu jeder Jahreszeit geniessen kann. Um Pilze gefrieren zu können, muss man genau die gleichen Arbeitsschritte befolgen wie bei der frischen Zubereitung. Doch anstatt die Pilze anzubraten halbiert man dann die Pilze und legt sie roh in eine gefriergerechte Form oder auf einen Karton, den man in ein Gefrierbeutel legt. Wichtig ist, dass, wenn man die Pilze wieder aus der Gefriertruhe nimmt, man die Pilze direkt verarbeitet und nicht zu lange auftauen lässt, da sie relativ schnell unbrauchbar werden. Die Pilze sollte man nicht länger als 12 Monate einfrieren, danach werden die Pilze ungeniessbar.

4.3 Trocknen

Pilze zu trocknen oder zu dörren ist eine weitere Methode, um Pilze länger haltbar zu machen. Um die Pilze aber überhaupt trocknen zu können, braucht man ein Dörrgerät. Wie bei der frischen Zubereitung putzt man die Pilze und überprüft sie noch einmal. Danach schneidet man sie in dünne Scheiben und legt sie auf das Dörrgerät und lässt sie ca. 1 Tag lang trocknen. Sie bleiben so lange auf dem Dörrgerät, bis sie keine Flüssigkeit mehr enthalten. Danach kann man die Pilze in einem Einmachglas aufbewahren und somit zu jeder Jahreszeit verwenden. Doch wenn die Pilze noch zu feucht sind, beginnen sie nach eine paar Tagen zu schimmeln. Also lohnt es sich, die Pilze genug lange auf dem Dörrer zu lassen. Eine Zeitdauer zwischen 12 – 24 h ist empfehlenswert.

4.4 Einlegen in Öl oder Essig

Bei dieser Methode muss man wie bei allen anderen auch zuerst die Pilze gründlich putzen und ungeniessbare Stellen entfernen. Danach kocht man Essig oder Öl mit Wasser und Gewürzen auf und fügt anschliessend die Pilze dazu. Man lässt die Pilze für ca. 15 min. sieden. Danach füllt man die Pilze in ein Glas und bedeckt die Pilze entweder mit Öl oder mit Essig.

4.5 Gewürzpulver

Pilze kann man auch in Form von Pilzpulver geniessen. Das Pilzpulver gibt dem Gericht einen intensiven Geruch nach frischen Pilzen. Um Pilzpulver herstellen zu können, muss man die Pilze zuerst gründlich putzen, in kleine Scheiben schneiden und trocknen. Wenn sie vollständig trocken sind mörsert man die Pilze zu Pulver schon ist das Pilzpulver fertig und immer griffbereit. Eine geeignete Pilzsorte ist der Habichtspilz.

5. Schlusswort

Nun wären wir schon am Ende meiner Begabungsförderung angekommen und hiermit möchte ich mich ganz herzlich bei meinen Eltern und meinem Grossvater bedanken, die mir immer zur Seite gestanden sind und mir geholfen haben. Vor allem das Sammeln hat mir mein Vater erleichtert, in dem ich nicht immer allein gehen musste und ihn jeder Zeit Fragen zu den vereinzelt Pilzen stellen konnte. Doch leider war dieses Jahr ein sehr schlechtes Pilzjahr. Die Pilze sind lange Zeit kaum gewachsen bzw. nicht so vermehrt wie andere Jahre zuvor, da häufig die Bedingungen nicht gestimmt haben. Es war zu trocken. Leider wurde auch ein Stammplatz, wo wir zuvor immer mit vielen Pilzen rechnen konnten, abgeholzt. Aber ansonsten kann ich mich nicht beklagen, denn die restliche Arbeit ist fast reibungslos verlaufen.

Durch meine Arbeit habe ich wieder mehr gefallen an der Natur gefunden und schätze sie viel mehr als zuvor. Denn mir ist klar geworden, dass wir unserer Umwelt Sorge tragen müssen und die Natur auch wertschätzen sollten. Denn die Natur hat eine solche Vielfalt zu bieten und ist essenziell für uns Menschen, doch leider zerstören wir einen Grossteil durch unseren verschwenderischen Umgang mit verschiedenen Ressourcen und den vielen unnötigen Bauten. Daneben habe ich meine Leidenschaft fürs Kochen erneut entdeckt und konnte diese weiter ausführen. Aus diesem Grund war diese Begabungsförderung ein Erfolg für mich, da ich sehr viel Neues dazu lernen konnte und mich wieder mehr dem widmen konnte, was ich gerne mache.