DEINE NATURTHERAPIE
www.deine-naturtherapie.de



LIEBLINGSREZEPTE · TIPPS ZUM HALTBARMACHEN

WISSENSWERTES **HALTBAR MACHEN** **REZEPTE** **KÜCHENTIPPS**

Natürlich. Genussvoll. Pilzverliebt.

Heike Löchner · Deine Naturtherapie | Marco Löchner · OnlinePilze

In Kooperation mit OnlinePilze

Von der Fundstelle in die Küche

Frische Waldpilze sind etwas Besonderes: Ihr Aroma, ihre unterschiedlichen Konsistenzen und die Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten machen sie zu einer wunderbaren Zutat für die herbstliche Küche. Dieser kleine Guide verbindet praktische Tipps zum Haltbarmachen mit unkomplizierten Rezepten, die sich auch ohne großen Aufwand zu Hause nachkochen lassen.

Wichtig: Verwende ausschließlich Pilze, die du zweifelsfrei als essbar bestimmt hast. Bei Unsicherheit sollte der Fund von einer Pilzsachverständigen oder einem Pilzsachverständigen kontrolliert werden. Wildpilze vor dem Verzehr immer ausreichend erhitzen.

Pilze haltbar machen

Fruchtkörper sind oft nur kurze Zeit frisch. Mit der richtigen Verarbeitung lässt sich ihr Aroma jedoch bewahren und später vielseitig in der Küche einsetzen.

Trocknen

Pilze in dünne Scheiben schneiden und auf einem luftigen Rost, im Dörrautomaten oder bei niedriger Temperatur im Backofen trocknen. Sie müssen vollständig durchtrocknen und deutlich rascheln bzw. brechen. Luftdicht und trocken aufbewahren.

Einfrieren

Geputzte und zerkleinerte Pilze können portionsweise vorbereitet werden. Viele Arten lassen sich nach kurzem Garen oder Anbraten gut einfrieren. Später möglichst direkt gefroren weiterverarbeiten.

Einlegen

Für eingelegte Pilze nur erprobte, hygienisch sichere Rezepte verwenden. Pilze vor dem Einlegen ausreichend garen und die jeweiligen Vorgaben zu Säure, Temperatur und Lagerung genau beachten.

Fermentieren

Auch eine Fermentation ist möglich, erfordert jedoch eine kontrollierte Salzkonzentration, sauberes Arbeiten und ein erprobtes Verfahren. Für Einsteiger sind Trocknen und Einfrieren meist unkomplizierter.

Getrocknete Pilze clever verwenden

- für Suppen und Saucen
- für Risotto und Schmorgerichte
- fein gemahlen als aromatisches Pilzwürzpulver
- zum Verfeinern von Brühen und vegetarischen Gerichten

In Kooperation mit OnlinePilze

Cremige Waldpilz-Rahmsoße

Ein unkomplizierter Klassiker – wunderbar zu Pasta, Kartoffeln oder Semmelknödeln.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten **Für 2 Personen**

Zutaten

- 300 g küchenfertige Waldpilze
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter oder Öl
- 150 ml Sahne oder Kochsahne
- etwas Brühe nach Bedarf
- Salz und Pfeffer
- frische Petersilie

Zubereitung

1. Pilze putzen und je nach Größe in Scheiben oder Stücke schneiden.

2. Zwiebel fein würfeln. Butter oder Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten.

3. Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Sahne ablöschen und bei kleiner Hitze einige Minuten cremig einkochen lassen.

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss frische Petersilie unterheben.

Küchentipp: Die Pfanne nicht zu voll machen. Größere Pilzmengen lieber portionsweise anbraten, damit die Pilze Röstaromen entwickeln.

Waldpilz-Risotto mit Parmesan

Cremig, würzig und ideal für einen gemütlichen Herbstabend.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten **Für 2 Personen**

Zutaten

- 180 g Risottoreis
- 250 g Waldpilze
- 1 kleine Zwiebel
- ca. 600 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter
- 40 g Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Pilze putzen, schneiden und in einer Pfanne kräftig anbraten. Beiseitestellen.

2. Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Reis zugeben und kurz mit anschwitzen.

3. Nach und nach heiße Brühe zugießen und regelmäßig rühren. Erst neue Brühe zugeben, wenn die vorherige fast aufgenommen ist.

4. Kurz vor Ende der Garzeit die Pilze unterheben. Butter und Parmesan einrühren und abschmecken.

Küchentipp: Ein wenig getrocknetes Pilzpulver in der Brühe intensiviert das Pilzaroma.

Herbstliche Pilzsuppe

Wärmend und aromatisch – mit frischen Kräutern besonders fein.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten **Für 2 Personen**

Zutaten

- 300 g Waldpilze
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Sahne
- 1 EL Butter oder Öl
- Salz und Pfeffer
- Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

1. Pilze putzen und würfeln. Zwiebel und Kartoffel klein schneiden.

2. Pilze und Zwiebeln in Butter oder Öl anrösten. Einen kleinen Teil der gebratenen Pilze für die Garnitur beiseitestellen.

3. Kartoffel zugeben, mit Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

4. Suppe nach Wunsch fein oder nur teilweise pürieren. Sahne einrühren, abschmecken und mit Pilzen und Kräutern servieren.

Pilz-Omelett mit frischen Kräutern

Schnell gemacht und ideal, wenn nur eine kleine Pilzmenge zur Verfügung steht.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten **Für 2 Personen**

Zutaten

- 200 g Pilze
- 4 Eier
- 1 EL Butter oder Öl
- 2 EL Milch oder Sahne
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

1. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne gut anbraten.

2. Eier mit Milch oder Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eiermasse über die Pilze geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.

4. Mit frischen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Gebratene Reizker

Pur zubereitet kommt das charakteristische Aroma besonders schön zur Geltung.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten **Für 2 Personen**

Zutaten

- ca. 300 g küchenfertige Reizker
- 1–2 EL Butter oder Öl
- Salz und Pfeffer
- nach Wunsch etwas Petersilie

Zubereitung

1. Reizker sorgfältig putzen. Größere Hüte halbieren oder vierteln.

2. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten, bis sie schön gebräunt und vollständig durchgegart sind.

3. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Wunsch mit Petersilie bestreuen. Direkt servieren.

Küchentipp: Besonders gut schmecken gebratene Reizker zu frischem Brot oder als Beilage zu Kartoffelgerichten.

Kleine Tipps für mehr Pilzaroma

Nicht zu viel auf einmal

Pilze geben beim Braten Wasser ab. In einer überfüllten Pfanne dünsten sie eher, statt schön zu bräunen.

Aromen gezielt ergänzen

Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Knoblauch, Zwiebeln, Butter und ein wenig Pfeffer harmonieren besonders gut mit vielen Speisepilzen.

Getrocknete Pilze als Würze

Vollständig getrocknete Pilze lassen sich fein mahlen. Das Pulver kann Suppen, Saucen, Risotto oder Brühen geschmacklich abrunden.

Einweichwasser nutzen

Wer getrocknete Pilze einweicht, kann die aromatische Flüssigkeit nach sorgfältigem Filtern als Bestandteil von Saucen oder Suppen verwenden.

Viel Freude beim Sammeln, Kochen & Genießen!

Wir hoffen, dass dich unsere Rezeptideen dazu inspirieren, die Vielfalt der Pilzküche immer wieder neu zu entdecken. Ob frisch aus der Pfanne, cremig im Risotto oder getrocknet als aromatische Küchenreserve – Pilze lassen sich wunderbar vielseitig genießen.

Heike Löchner – Deine Naturtherapie
www.deine-naturtherapie.de

Marco Löchner - OnlinePilze
www.onlinepilze.de