

Aus dem Wald auf den Teller

Die kleine, feine Pilz-Anleitung

MIT
LECKEREM
REZEPT!



Tipps & Tricks zum Pilze sammeln

Es ist mal wieder so weit: Bunte Blätter fallen von den Bäumen, kalte Winde steigen auf und man möchte sich eigentlich nur Zuhause verkriechen. Doch besonders in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, an die frische Luft zu kommen und Energie zu tanken. Und wir haben einen guten Grund, in die Natur zu gehen: Die Pilzsaison. Wir machen Sie mit unseren Tipps rund ums Pilzesammeln und einem leckeren Rezept, das Sie unbedingt nachkochen sollten, fit für die kalte Jahreszeit und die Pilzsaison.



Essbare Pilze aus Deutschland

Steinpilz Er gehört zu den beliebtesten Wildpilzen und ist von Juli bis November in Nadel- und Mischwäldern zu finden.

Pfifferling Er ist von Juni bis November in Laub- und Nadelwäldern zu finden – bevorzugt unter Fichten und Kiefern sowie unter Buchen und Eichen.

Birkenpilz Er ist vor allem im Norden verbreitet und von Juni bis November unter Birken zu finden.

Rotkappe Sie ist von Frühling bis November zu finden und durch ihren milden Geschmack besonders beliebt.

Maronen-Röhrling Er ist von Juni bis November in Nadelwäldern zu finden, am liebsten unter Fichten und Kiefern.



Die besten Wälder zum Pilze sammeln

- Stuckwald bei Hamburg
- Grunewald bei Berlin
- Steigerwald in Bayern
- Schwarzwald in Baden-Württemberg
- Rothaargebirge in Nordrhein-Westfalen



Das richtige Equipment

- Bestimmungshilfe (Buch oder App auf dem Smartphone)
- Korb oder Eimer
- Kleines Küchenmesser
- Festes Schuhwerk



Wichtig zu beachten!

- **Vorsicht:** Viele Pilze haben giftige Doppelgänger – bevor Sie sich auf die Suche in den Wald begeben, sollten Sie sich unbedingt ausführlich über die verschiedenen Arten und Gefahren informieren. Bei Anzeichen einer Pilzvergiftung sollten Sie sofort ein Krankenhaus aufsuchen.
- Denn nicht alle Pilze sind ungekocht bzw. roh genießbar. Informieren Sie sich deshalb vor dem Verzehr unbedingt, ob die jeweilige Pilzart geeignet ist und wie sie zubereitet werden sollte.
- Es wird dringend davon abgeraten, sich als Anfänger oder Anfängerin nur auf eine App zu verlassen. Diese beziehen meistens zu wenig Merkmale ein.
- Außerdem sind Wildpilze geschützt. Man darf sie lediglich in Mengen für den Eigenbedarf sammeln. Es bietet sich also an, sich über geschützte Arten zu informieren.

Steinpilz-Pasta

Nicht nur das Pilzesammeln macht Freude – das Verzehren mindestens genauso sehr! Probieren Sie doch unser Steinpilz-Pasta-Rezept aus, bei dem Sie die frisch gesammelten Pilze direkt verwenden können.

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Steinpilze (ersatzweise gemischte Waldpilze; z. B. Maronenröhrlinge und Pfifferlinge)
- 8 Stängel Thymian
- 5 Pimentkörner
- 100 g Manchego (span. Schafskäse)
- 3 Schalotten
- 4 EL Butter
- 125 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Mascarpone
- Salz
- Pfeffer
- 500 g frische Nudeln (z. B. Bandnudeln aus dem Kühlregal)
- 3 EL Olivenöl

1. Die Pilze mit einem Pinsel abbürsten oder trocken abreiben und putzen, die Stielenden sowie weiche Schwämme bei größeren Exemplaren entfernen. Die Pilze halbieren oder in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Die Hälfte des Käses fein reiben, den Rest in Späne hobeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

2. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Weißwein und Brühe angießen und zum Kochen bringen. Mascarpone, Thymian, Piment, Salz und Pfeffer hinzufügen, alles zu einer glatten Sauce verrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen.



3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

4. Inzwischen die restliche Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin rundherum ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce und den Pilzen mischen. Die Steinpilz-Pasta auf einer Platte anrichten und mit den Käsespänen bestreuen.



news aktuell wünscht
guten Appetit!