

Zeitschrift: Schweizerische Zeitschrift für Pilzkunde = Bulletin suisse de mycologie
Herausgeber: Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde
Band: 82 (2004)
Heft: 5

Artikel: Pilze : die Seele der Saucen
Autor: Neukom, Hans-Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-935888>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 27.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Pilze – die Seele der Saucen

Hans-Peter Neukom

Adresse

Während der Pilzsaison verlocken die «Früchte» des Waldes so manchen Spaziergänger zum Sammeln und zu einem anschliessenden Pilzmahl. Doch wie wird aus den gesammelten Pilzen ein bekömmliches und schmackhaftes Pilzgericht zubereitet?

Frisch gesammelte Speisepilze sollten kühl gelagert und in der Regel innerhalb von 24 Stunden konsumiert werden. Ist die gesammelte Menge jedoch grösser als der Appetit, bestehen verschiedene Konservierungsmöglichkeiten. Getrocknet, eingefroren sowie in Essig oder Öl eingelegt sind Speisepilze über ein Jahr haltbar.

Entgegen anders lautenden älteren Ratschlägen dürfen Pilzgerichte nochmals aufgewärmt werden, aber nur bis zu zwei Tagen nach ihrer Zubereitung – und nur wenn sie im Kühlschrank, in einem Glas- oder Plastikgefäss, aufbewahrt wurden.

Trocknen

Die Pilze mit einem Pinsel oder Messer sauber putzen. Nicht mit Wasser reinigen, sonst werden sie schwammig. Geputzte Pilze in ungefähr fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und auf einem Dörrapparat über Nacht bei 40 bis maximal 50 Grad trocknen lassen. Die Pilze in einem gut verschlossenen Gefäss (zum Beispiel in einem Glas) vor Feuchtigkeit geschützt aufbewahren. Die getrockneten Pilze können auch in einem Cutter weiter zu Pilzpulver verarbeitet werden. Pilzpulver gibt Saucen, Suppen, Fleischgerichten usw. einen unvergleichlichen Geschmack.

Tiefgefrieren

Gut gesäuberte Pilze (ganz oder klein geschnitten) portionenweise verpacken und bei minus 20 Grad im Tiefkühlfach einfrieren. Bei manchen Pilzarten ist es sinnvoll, diese vorher kurz zu blanchieren. Insbesondere der Hallimasch und der Nebelgraue Trichterling müssen vor der Weiterverarbeitung, auch bei Einlegen in Essig oder Öl, fünf bis zehn Minuten im Wasser gekocht werden. Das Kochwasser wegschütten, es enthält Giftstoffe! Einmal aufgetaute Pilze dürfen nicht nochmals eingefroren werden.

Einlegen in Essig und Öl

In einem Essigsud (1/3 Essig, 2/3 Wasser) die gerüsteten Pilze etwa zehn Minuten kochen. Hallimasch und Nebelgrauer Trichterling vorher abkochen (siehe oben). Nach Belieben Gewürze wie Zwiebeln, Knoblauch, Nelken, Lorbeer, Pfefferkörner mitkochen. Sud mit Pilzen und Gewürzen in heiss ausgewaschene Einmachgläser füllen, gut verschliessen und in kochendem Wasser nochmals kurz erhitzen.

Die Pilze können auch in Öl aufbewahrt werden. Den aufgekochten Essigsud mit den Pilzen und Gewürzen einige Stunden ziehen lassen, anschliessend die Pilze und Gewürze vom Sud getrennt zwei bis drei Stunden auf einem Tuch trocknen lassen. In frisch gewaschene Einmachgläser etwas Olivenöl vorlegen, die Pilze und Gewürze dazugeben, mit Olivenöl auffüllen (Pilze ganz mit Öl bedecken) und das Glas gut verschliessen.

Pilzgerichte

Seit alters her spielen verschiedene Speisepilze auch bei den meisten Gastronomiepapsten in der Küche eine grosse Rolle, denn: «Pilze sind die Seele der Saucen, das innerste Leben der Kochkunst.» Nachfolgend sind neben geläufigen auch einige nichtalltägliche Pilzrezepte aufgeführt.

Frittierte Apéro-Milchlinge

400 g Milchlinge (z. B. Reizker, Mohrenkopf-Milchling, Pechschwarzer Milchling, junge Pfeffermilchlinge), Mehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle. – Die geputzten Milchlinge in 3 bis 4 Millimeter dicke Scheiben schneiden und im Mehl wenden. In der Friteuse oder Bratpfanne knusprig frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Spangrüner Kiefern-Reizker (*Lactarius semisanguifluus*): Alle rot-milchenden Milchlinge sind essbar und werden im Volksmund Reizker genannt. Sie eignen sich vorzüglich für verschiedene Zubereitungen wie etwa Apéro-Gebäck, Salat oder Einlegen in Essig oder Öl.

Foto: foto-net / Fred Waldvogel

Reizkersalat

400 g Reizker geschnitten, 50 g Speckwürfel, 1 kleine Zwiebel fein gehackt, 1 EL Essig, 3 EL Öl, Ruccola oder Peterli, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Der Reihe nach Speckwürfel, gehackte Zwiebel und Reizker gut braten. Die Salatsauce zubereiten und mit den noch warmen Pilzen mischen und einige Zeit ziehen lassen. Ruccola oder Peterli geschnitten darüber geben.

Kann nach Belieben auch mit Pilzen wie Eierschwämmen oder Champignons zubereitet werden. Pilze auch für Salate nicht roh verwenden!

Paniertes Parasolpilz-Schnitzel

Geputzte Parasolpilz-Hüte oder Hüte von Safran-Riesenschirmlingen (grössere Pilze halbieren oder vierteln, kleine ganz lassen), Eigelb, Öl oder Butter, Paniermehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Eigelb mit Salz und Pfeffer gut würzen. Die Pilzhüte im Eigelb und anschliessend im Paniermehl wenden. In heissem Öl oder heisser Butter von beiden Seiten 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salat und Toastbrot servieren.

Die Stiele von Parasolpilzen und Safran-Riesenschirmlingen eignen sich gut für Pilzpulver und -mischungen.

Pilzterriner

Für eine Form von etwa einem Liter Inhalt empfiehlt der Cuisinier Daniel Schöchli, Restaurant Steinburg, Küsnacht, folgendes Grundrezept:

150 g Pouletfleisch, 200 g Rahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 500 g frische Pilze (z. B. Steinpilze, Eierschwämme, Morcheln), 30 g Bratbutter, 40 g Zwiebeln fein gehackt, 2 EL Peterli gehackt.

Pouletfleisch klein schneiden, würzen, mit dem Rahm vermischen und etwa eine halbe Stunde in einen Tiefkühler geben. Anschliessend zweimal durch den Fleischwolf (feine Scheibe) drehen und gut mischen (oder besser: im Cutter fein mixen), kalt stellen. Pilze grob schneiden und mit den Zwiebeln in der heissen Bratbutter anbraten, würzen. Gut Abtropfen und erkalten lassen, danach unter die Farce mischen. Peterli zugeben und abschmecken. Die Farce in eine gefettete Terrinenform geben oder in einer Alufolie zu einer Wurst rollen und im 80 Grad heissen Wasserbad etwa 30 Minuten pochieren.

Toast mit Eierschwämmli

400 g Eierschwämmli (grössere Pilze vierteln, kleine ganz lassen), 1 kleine Zwiebel fein gehackt, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 20 g Butter, 1 Bund Peterli gehackt, 1 dl Weisswein, 150 bis 200 g Creme fraîche, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

In der Butter die Zwiebeln und Knoblauchzehe andünsten und die Pilze braten, bis die austretende Flüssigkeit restlos verdampft ist. Den Weisswein angiessen und auf die Hälfte einkochen. Nun die Peterli und Creme fraîche unter die Pilze rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf warmem Toast servieren.

Tipps für Kauf und Lagerung

Die Beurteilung von frischen und getrockneten Speisepilzen ist nicht ganz einfach. Der Kunde muss sich vor allem auf die Sorgfaltspflicht des Händlers verlassen. Dennoch sollen einige Hinweise für den Kauf von Speisepilzen aufgeführt werden.

- Frische Pilze haben eine feste Konsistenz und sind nicht matschig (faul). Ihr Geruch ist angenehm. Bei weisslich-filzigen Stellen kann es sich um Schimmelbefall handeln.
- Lassen Sie sich vor allem frische Steinpilze (auch bereits halbierte) noch im Geschäft aufschneiden. So stellen Sie Madenbefall fest.
- Frische Pilze sollten nie in einem Plastiksack gelagert werden. Sie schwitzen und beginnen sich rasch zu zersetzen.
- Frische Pilze möglichst in einem Papierbeutel transportieren.
- Die Pilze kühl und trocken in einem Plastik- oder Keramikgeschirr lagern und mit einem luftdurchlässigen Tuch abdecken.
- Beim Kauf von Trockenpilzen auf eine durchsichtige Verpackung wie Glas oder Cellophanbeutel achten, damit der Inhalt beurteilt werden kann.
- Sind stark perforierte oder sogar von Insekten verunreinigte oder mit Erde behaftete und mit Schimmel befallene Pilze sichtbar, so ist von einem Kauf abzuraten.