

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 9

Artikel: Eierschwämmli : verführerisch gelb und gesucht
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086911>

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: 05.04.2026

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

Eierschwämmli

Verführerisch gelb



Weil Eierschwämmli leicht zu erkennen sind, werden sie als «Pilze für Anfängerinnen» titulierte. Allerdings sind sie nicht leicht zu finden.

TEXT: GABY LABHART

Er ist beliebt, dieser *Cantharellus cibarius*, so beliebt, dass er an manchen Orten schon zur Rarität geworden ist. Wenn Sie also im Sommer und Frühherbst die dottergelben Köstlichkeiten im Nadelwald oder im Laubwald entdecken, freuen Sie sich. Eierschwämmli sind, das mag zu ihrer grossen Beliebtheit beitragen, erstaunlich unverwechselbar.

Sie heissen bei unseren deutschen Nachbarinnen Pfifferlinge, bei unseren italienischen Finferli, in England Chanterelles, in Frankreich ebenso – oder manchmal auch Girolles. Dass auch die höchste Saite der Violine Chanterelle heisst, ist ein charmanter Doppelsinn. Denn ein derart delikater Schwamm bringt die Feinschmeckerin zum Singen.

Von Pfeffer, das allerdings ist belegt, stammt der Name Pfifferling ab. Weil die Eierschwämmli, wenn sie noch klein sind, mit einem festen geschlossenen Köpfchen, unvergleichlich pfeffrig-würzig schmecken. Wenn sie sich später trichterförmig öffnen, werden sie leider schwammig und wässrig. Maden mögen die Winzlinge aus der Familie der Leistenpilze nicht. Das erleichtert das Rüsten ganz enorm.

Am einfachsten geht das Reinigen mit einem Pinsel. Oder mit einer weichen Zahnbürste (einer neuen). Wasser sollte man möglichst vermeiden. Pilze saugen sich sofort voll damit. Wenn es sein muss und die Schwämmli arg schmutzig sind, gibts noch einen Trick: Rühren Sie etwas Mehl in eine Schüssel Wasser und waschen Sie die Pilze relativ zügig durch. Das Mehl wirkt dann ein bisschen wie Schmirgelpapier und verstopft auch

© plainpicture / Axel Killian

und gesucht

gleichzeitig die Poren. So nehmen die Pilze kein Wasser auf. Nach kurzer Zeit schwimmen sie oben, der Dreck geht nach unten, und schon sind sie fertig gewaschen. Sofort auf einem Küchentuch oder Küchenpapier ausbreiten.

Und nun in die Bratpfanne damit. Und zwar in eine genügend grosse, damit sich die Schwämmli gut verteilen können. Olivenöl und Butter zusammen sehr heiss werden lassen und die Pilze scharf anbraten. Sonst wird die Sache schlabberig und gummig. Wenn es richtig gemacht wird und die Dotterpilze frisch sind, dann beginnen sie tatsächlich ganz zart zu pfeifen. Nein, das ist keine urbane Legende, das ist einfach so.

Pfifferlinge haben einen bemerkenswert hohen Eiweissgehalt – schon deshalb sollte man sie ganz frisch verwenden. Sie enthalten viel Wasser und sind dementsprechend kalorienarm. (Weshalb man ruhig Rahm an die Sauce giessen darf.) Und sie gelten als Kaliumknüller. Hundert Gramm enthalten bereits 25 Prozent unseres Tagesbedarfs. Kommen dazu: Magnesium, Eisen, Vitamin A, Vitamin D, Fluor und Zink. Und ja, man darf gekochte Pilze aufwärmen. Vorausgesetzt, sie haben die Nacht im Kühlschrank verbracht und werden wieder sehr gut erhitzt. Dennoch: Besser werden sie dabei nicht.

Eierschwämmli heissen wohl nicht nur so, weil sie mit ihrem unverwechselbaren Dottergelb auffallen, sondern auch, weil sie unerhört gut zu Eiern passen. Und natürlich auch zu Nudeln und in Saucen und überhaupt: einfach wahnsinnig gut schmecken.

Man vermutet, dass sich die Redewendung «keinen Pfifferling wert sein» auf die guten alten Zeiten bezieht, als die Wohlschmeckenden noch äusserst verbreitet waren. *

● Migusto – der Kochclub der Migros

Entdecken Sie auf migusto.ch die inspirierende Welt des Kochens!

Mitglieder profitieren von vielen Vorteilen, wie z.B. dem kostenlosen Migusto Magazin.



Rezept

Polentaschnitten mit Eierschwämmli

Hauptgericht für 4 Personen

300 g Bramata-Polenta	Thymian
8 dl Gemüsebouillon	1 Schalotte
2 Prisen Safranfäden	2 Knoblauchzehen
1 Ei	350 g Eierschwämmchen
Salz	3 EL Butter
Pfeffer	4 EL geriebener Greyerzer
1 Bund Kräuter, z. B. Oregano,	

Polenta mit Bouillon und Safran bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Pfanne vom Herd nehmen. Ei zur Polenta geben und sofort gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse in eine Cakeform à 1 Liter giessen. Masse auskühlen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kräuter hacken. Schalotte und Knoblauch hacken. Eierschwämmchen putzen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Pilze dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Kräuter und Greyerzer dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta aus der Form auf ein Brett stürzen und in 2 cm dicke Tranchen schneiden. Polentatranchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Eierschwämmchen-Masse darauf verteilen. In der oberen Ofenhälfte ca. 20 Minuten überbacken. Dazu passt Salat.

Zubereitungszeit

Zubereitung ca. 30 Min. + ca. 20 Min. überbacken

Nährwerte pro Person

ca. 10 g Fett, 11 g Eiweiss, 59 g Kohlenhydrate, 380 kcal, 1600 kJ