

Jenseits des Pfifferlings

Im Pilzregal warten manche Exoten auf die Entdeckung ihrer inneren Werte

Von Sabine Dinkel

Gegen einen duftenden Friséepilz braucht ein Pfifferling erst gar nicht anzutreten. Auch der schneeweiße Shimeji setzt sich optisch von den Waldpilzen ab und glänzt als bissfestes Geschmackswunder auf der Grillparty. Wenn aromatische Exoten beim nächsten Einkauf „Nimm mich mit!“ rufen, sollten wahre Gourmets sie erhören.

Sie geizen nicht mit Reizen, landen aber selten im Körbchen. „Neugier wird mit außergewöhnlichen Geschmackserlebnissen belohnt“, wirbt Elke Adam-Eckert, Köchin und Gesundheitstrainerin für Ernährung aus Müllheim, für ihre Lieblinge und lässt kleine weiße Sträußchen in eine Pfanne mit heißem Butterschmalz gleiten. Mit Kulturpilzen wie dem korallenartigen und verführerisch nach Wald duftenden Frisée lasse sich schnell ein aromatisches Gericht zaubern, da Zuchtpilze komplett verwendbar seien und nur von wenigen Substratresten befreit werden müssten. „Es reicht völlig, anhaftende Krümelchen mit einem Pinsel oder feuchtem Küchenpapier zu beseitigen“, erklärt die passionierte Pilz-Köchin und warnt vor Aromaverlust durch übermäßigen Kontakt mit Wasser.

Vorsichtig abgetupft wandert auch der Buchenpilz (Shimeji) in die schwere Gußeiserne. Seine Vorzüge sind ein nussig-erdiges Aroma und helles festes Fleisch, das auch beim Garen Konsistenz und Farbe behält. „Er ist einer meiner Favoriten, weil er ein Gaumen- und Augenschmaus ist“,



Waldiger Friséepilz (oben links), frischer Limonenseitling (darunter) und schneeweißer Shimeji: Die Köchin Elke Adam-Eckert zeigt, was man mit Edelpilzen alles zaubern kann.

schwärmt Adam-Eckert und empfiehlt, den „knackigen Schönen“ mit einer Marinade aus Zitronensaft, nativem Olivenöl und Meersalz in einer Schale oder Bratfolie auf den Grill zu legen. In Begleitung von geräuchertem Tofu oder gerösteten Saaten punktet der Shimeji auch auf Sommersalaten.

Ohne den Limonenseitling ist eine kurze Reise ins Reich der Edelpilze unvollkommen: Der farbintensive, filigranere Verwandte des Kräuterseitlings sieht aus, wie er schmeckt: frisch und zitronig. Diese Note kommt durch etwas Zitronen- oder Limettensaft noch besser zur Geltung.

Sie haben vergeblich nach frischen Pilzen gesucht? Mit einer alten Kaffee- oder Getreidemühle können getrocknete Exemplare pulverisiert und – für Pilzmuffel unsichtbar – unter Reis-, Pasta

oder Gemüsegerichte gemischt werden. Auch selbst gemachte Nudelteige lassen sich mit Pilzpulver vorzüglich aromatisieren.

► **Weitere Infos** bei Elke Adam-Eckert, www.genuss-voll.de, Telefon 076 31 / 74 09 09. Infos über Trockenpilze: www.Pilzgarten.de

Rezepte

► Pasta mit Buchen- und Austernpilz-Sauce

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, 200 g halbierte Buchenpilze und 200 g Austernpilze in Streifen unter Rühren kräftig anschwitzen. Mit Reismehl oder anderer Stärke bestäuben, umrühren. Mit 100 ml Weißwein und 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. 30 g getrocknete Tomaten und 2 EL Crème fraîche zufügen, 4 Minuten köcheln lassen, abschmecken und mit der Pasta servieren.

► Friséepilz an Zitronensauce

400 g Friséepilz in kleine Sträußchen teilen und in 20 g Butterschmalz knusprig braten. Meersalz, Pfeffer sowie Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone und nach Geschmack etwas Honig hinzufügen. Mit geriebenem Sbrinz oder Parmesan servieren. Schmeckt pur, mit Baguette, Salat oder Nudeln.

* Beide Rezepte (für je 4 Personen) von Elke Adam-Eckert. (din)