



Wenn Sie bei einem Herbstspaziergang Pilze ernten möchten, sollten Sie nicht ganz unvorbereitet sein: Ein gutes Buch gibt einen ersten Überblick über die vielen Pilzarten.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Endlich wieder Zeit für Pilze

Rahmsuppe mit Herbstpilzen

Wenn die Blätter sich bunt färben, schießen die kleinen Leckerbissen aus dem Boden. Für Pilzsammler ist der Herbst deshalb die schönste Jahreszeit. Doch auch alle, die einen Fliegenpilz nicht von einem Steinpilz unterscheiden können, finden jetzt auf dem Markt und in Supermärkten frische Zutaten für diese aromatische Suppe. Ingwer verleiht ihr eine exotische Note und macht sie besonders bekömmlich.

Zutaten (für 4 Portionen):

- 200 g gemischte Herbstpilze, (z.B. Pfifferlinge, Steinpilze, Totentrompeten)
- 160 g Muskatkürbis
- 80 g Knollensellerie
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Tomate
- 1½ Zehen Knoblauch
- 1 Rosmarinzweig
- ½ Bund Petersilie
- 60 g Butter
- 400 ml Rinderkraftbrühe
- 200 g Crème fraîche (oder Sahne)
- 80 ml Öl zum Frittieren
- 40 g frische Ingwerwurzel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Herbstpilze putzen, nur wenn unbedingt nötig waschen und gut abtropfen lassen. Große Pilze halbieren oder vierteln.

Große Pilze halbieren oder vierteln. Muskatkürbis und Knollensellerie schälen und in sehr kleine (4 mm) Würfelchen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und

waschen, dabei welke Blätter und Wurzeln entfernen. Lauchzwiebeln schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Rosmarin und Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken.

Eine sehr große Pfanne oder einen Wok erhitzen, die Butter darin aufschäumen lassen. Pilze, Kürbis und Sellerie darin 2-3 Min. braten, immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lauchzwiebeln, Tomaten, Knoblauch und Kräuter zugeben, kurz mit den anderen Zutaten dünsten. Dann die Rinderkraftbrühe und Crème fraîche zu den Pilzen geben, zum Kochen bringen und 5 Min. garen.

In der Zwischenzeit das Öl in einem flachen Topf oder einem Wok erhitzen. Ingwerwurzel schälen, längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Ingwerscheiben ebenfalls der Länge nach in hauchdünne Streifen schneiden

und im Öl 10-20 Sekunden hellgolden frittieren, aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Die Rahmsuppe mit Herbstpilzen vor dem Servieren auf Tellern abschmecken und mit dem „Ingwerstroh“ garnieren.

Foto/Rezept: Landesvereinigung der Bayrischen Milchwirtschaft



Tipps für die Pilzsuche

Pilze müssen luftig transportiert und gelagert werden, also am besten im Korb. Auch in Stofftaschen erreichen Pilze die heimische Küche oft zerdrückt oder gar matschig. Können Sie Pilze nicht klar einordnen, dann nehmen Sie bitte nur ein oder zwei Exemplare zur Identifizierung mit nach Hause. Sind sie essbar, können Sie wiederkommen und ernten. Achten Sie darauf, den ganzen Stiel mitzuernten, wenn Sie den Pilz abschneiden oder vorsichtig herausdrehen: Die Knolle der giftigen Knollenblätterpilze befindet sich meist im Boden. Der obere Teil wird immer wieder mit dem Champignon verwechselt.

