



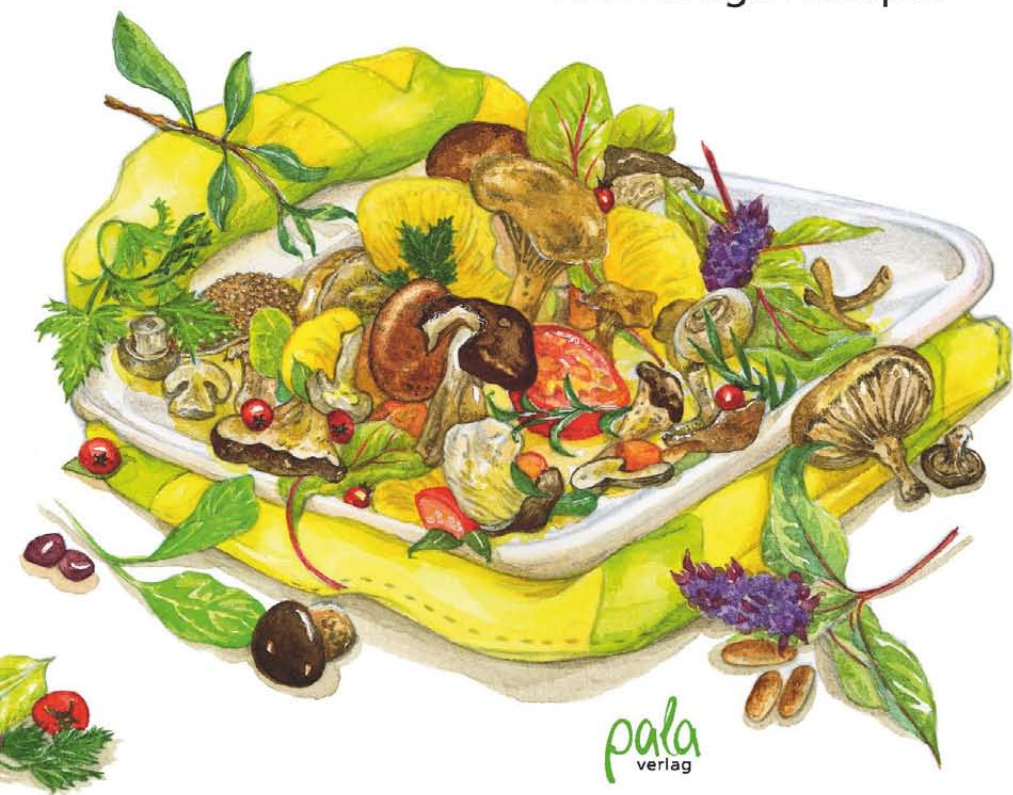
Herbert Walker



Vegetarisch kochen mit Pilzen

Steinpilz, Seitling, Shiitake & Co.

vollwertige Rezepte



pala
verlag

Herbert Walker

Vegetarisch kochen mit Pilzen

Herbert Walker

Vegetarisch kochen mit Pilzen

Steinpilz, Seitling, Shiitake & Co.
vollwertige Rezepte

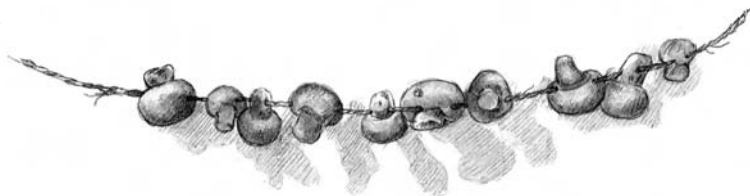
illustriert von Sabine Metz



pala
verlag

Inhalt

Liebe Pilzfreunde, liebe Freunde der Vollwertküche,	7
Hinweise zu den Rezepten	9
Pilze in der Küche	13
Kleine Pilzwarenkunde	13
Austernpilz	14
Champignon	14
Chinesische Pilze	15
Kräuterseitling	15
Maronenröhrling	16
Morchel	16
Pfifferling	16
Portobello	17
Shiitake	17
Steinpilz	18
Totentrompete	18
Pilze aufbewahren und konservieren	19
Salate und Pilze fast pur	24
Suppen und Eintöpfe	36
Gemüsegerichte	44
Kartoffelgerichte	60
Mit Nudeln und Spätzle	72
Mit Getreide	82



Aufläufe und Gratins	96
Aus der Pfanne	114
Soßen und Aufstriche	126
Aus dem Ofen	136
Der Autor	152
Rezeptindex	153

Liebe Pilzfreunde, liebe Freunde der Vollwertküche,

Pilze sind für mich untrennbare Bestandteile der vegetarischen Vollwertküche. Daher habe ich selten so gerne Rezepte ausprobiert wie für dieses Kochbuch, na ja, wenn ich es genau nehme, macht es mir immer Spaß, etwas Neues auszuprobieren und in einem Kochbuch zu verewigen.

Im vorliegenden Buch verwende ich überwiegend Zuchtpilze und Pilzarten, die man unschwer auf dem Markt, im Bioladen oder beim Gemüsehändler kaufen kann. Denn nicht immer hat man Zeit, vor einer Mahlzeit Pilze sammeln zu gehen, und nur wenige kennen sich hierbei so gut aus, dass sie die schmackhaften Pilze sicher von den ungenießbaren und giftigen unterscheiden können. Ich kann es bisher (noch) nicht – obwohl mich die Pilze, die wir beim Wandern immer wieder sehen und finden, durchaus zum Mitnehmen verlocken könnten. Daher schaue ich regelmäßig, ob bei uns in der Gegend ein entsprechender Bestimmungskurs angeboten wird, für den ich Zeit habe.

Wenn Sie passionierte Pilzsammlerin oder passionierter Pilzsammler sind, können Sie für die Gerichte in diesem Buch natürlich Ihre frisch gesammelten Pilze verwenden.

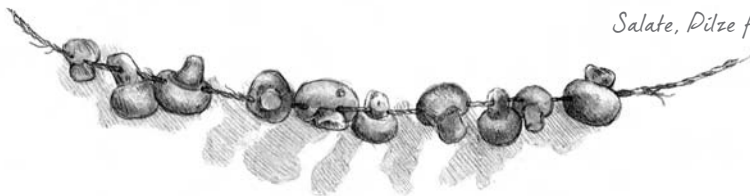
Wie bei allen meinen Büchern möchte ich Ihnen mit meinen Rezepten und Tipps Mut machen, Kochen nicht als lästige Pflicht anzusehen, sondern als Kür, die es Ihnen erlaubt, kreativ zu sein, Neues, manchmal auch scheinbar Verrücktes auszuprobieren. Sie werden sehen: Meist gelingt es und schmeckt nicht nur Ihnen, sondern auch Ihren Lieben. Und wenn Familie und Freunde von ausgefallenen Gerichten einmal nicht ganz so begeistert sind, kochen Sie das Gericht eben dann, wenn Sie alleine sind, oder verraten erst später, welche Zutaten Sie im Einzelnen gewählt haben.

Viel Spaß beim Kochen, gute und gesunde Mahlzeiten, das wünsche ich Ihnen.

Ihr

Andreas Walter





Salate, Pilze fast pur

Weil man in den nordischen Ländern, vor allem auch in Finnland, viele Pilze findet, gibt es in den landestypischen Küchen eine Vielzahl entsprechender Rezepte. Daher möchte ich dieses Buch mit einem Rezept aus dem nordischen Seenland beginnen.

Finnischer Pilzsalat

125 ml Wasser
2 EL Zitronensaft,
1 EL Traubensaft,
einigen Pfefferkörnern
1 Lorbeerblatt
250 g Steinpilze

100 ml Schlagsahne
30 g Zwiebeln
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz,
frisch gemahlenem
schwarzen Pfeffer,
Paprikapulver
Senfpulver
1 Eissalat

Kresse

mit

und

aufkochen.

in die Flüssigkeit geben. Einige Minuten köcheln lassen, auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 10 Minuten ziehen und dann abtropfen lassen.

halbsteif schlagen.

schälen, reiben und mit

zur Sahne geben. Sahne mit

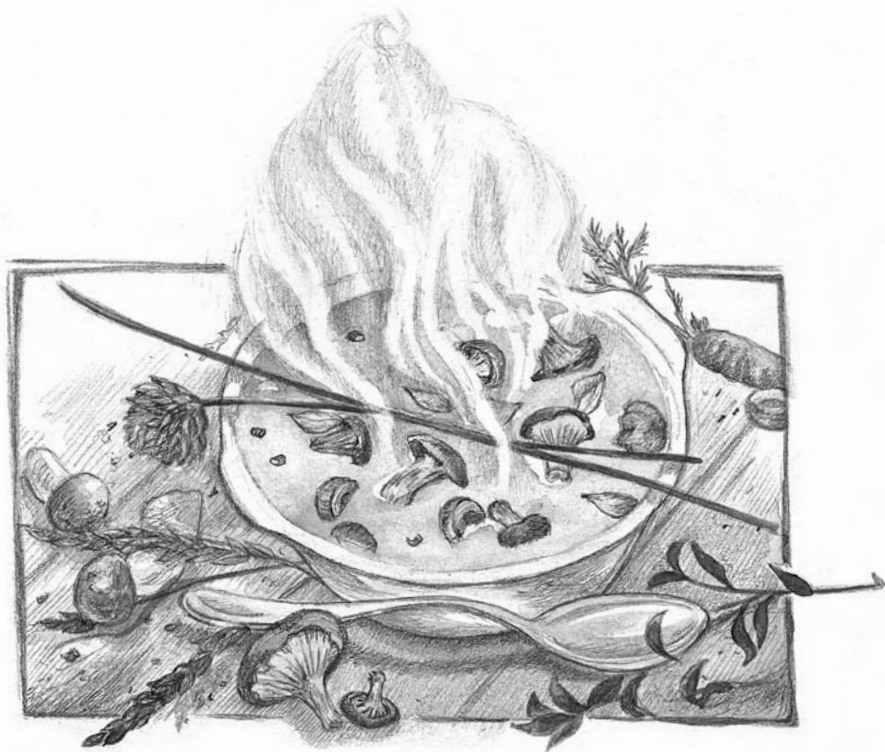
und

würzen.

bis auf einige größere Blätter zerpflücken.

Mit diesen größeren Blättern eine Salatschüssel auslegen. Die zerrupften Blätter mit den Pilzen mischen, mit der Sahnesoße übergießen und mit bestreut servieren.

Tipps: Statt der Steinpilze können Sie Pfifferlinge verwenden und statt Eissalat mittelgroße Chinakohlblätter.



Suppen und Eintöpfe

Früher war ich ein echter Suppenkasper und habe um Suppen nach Möglichkeit einen großen Bogen gemacht, erst seit ich mich vollwertig ernähre, habe ich sie schätzen gelernt. Auch Eintöpfe zählen – vor allem, seit ich die indische Küche kennengelernt habe – zu meinen bevorzugten Mahlzeiten.





Beginnen möchte ich dieses Kapitel mit einer Suppe aus den fast klassisch zu nennenden Zutaten Kartoffeln und Lauch. Diese Kombination garantiert an sich beinahe schon eine vorzügliche Suppe und die Pilze sind dann das Tüpfelchen auf dem i.

Lauchsuppe mit Pilzen

300 g Kartoffeln	schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden, in
400 ml Gemüsebrühe	aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
300 g Lauch	in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
250 g Pilze nach Wahl	halbieren, größere vierteln. Lauch und Pilze zu den Kartoffeln geben und 5 weitere Minuten köcheln lassen. Mit
Kräutersalz, gerebeltem Majoran, frisch geriebenem Muskat, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer, Cayennepfeffer Paprikapulver gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe 2 Eigelb 2 – 3 EL Schlagsahne	und kräftig würzen, dazugeben. mit und 50 ml Brühe aus dem Topf verrühren und langsam in die Suppe einfließen lassen. Dabei rühren. Nochmals bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und dann sofort vom Herd nehmen. fein hacken und die Suppe vor dem Servieren damit bestreuen.
½ Bund Petersilie	

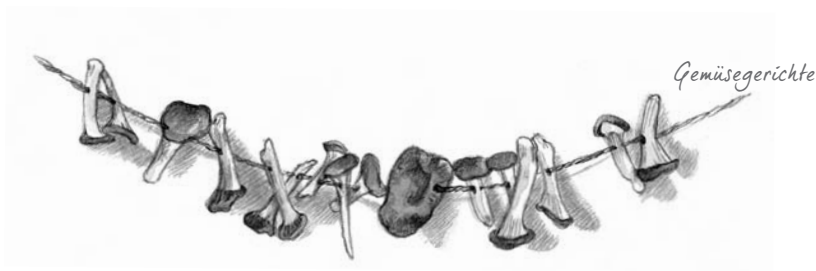
Tipps: Nehmen Sie etwas weniger Lauch und dafür eine entsprechende Menge grob geraspelter Möhren oder geraspelten Kürbis. Die Suppe schmeckt auch ohne Eigelb, dafür dann etwas mehr Schlagsahne nehmen. Diese lässt sich auch durch saure Sahne oder Crème fraîche ersetzen.



Wird der Blumenkohl als Ganzes gekocht, ergibt dies häufig ein interessanteres Gericht, als wenn das Gemüse in mehr oder weniger große Röschen geteilt wird. Das Teilen des ganzen Blumenkohls beim Servieren ist allerdings nicht ganz unproblematisch, aber mit etwas Vorsicht und Routine klappt es recht gut.

Gebackener Blumenkohl mit Pilzhaube

1 kleinen Blumenkohl	im Gemüsesieb über
Gemüsebrühe	15 – 20 Minuten weich dämpfen.
200 g kleine Möhren	etwa 10 Minuten mitdämpfen.
400 g Kartoffeln	in Wasser mit
etwas Meersalz	in 25 Minuten weich kochen, anschließend
	zellen und mit den Möhren durch die
	Kartoffelpresse drücken oder mit dem
	Kartoffelstampfer zerdrücken.
	Kartoffel-Möhren-Püree mit
	und
30 g Butter	verrühren und mit
2 EL Schlagsahne	
Kräutersalz,	und
frisch geriebenem Muskat	
frisch gemahlenem	
schwarzen Pfeffer	kräftig würzen.
1 kleine Zwiebel	schälen und fein würfeln.
40 g Butter	in einem Topf erhitzen, die Zwiebel
	2 – 3 Minuten darin anbraten, dann
	mahlen und einrühren.
40 g Weizen	klein hacken, zur Zwiebelmischung geben
250 g Champignons	und unter Rühren kurz durchschmoren lassen.
	und
200 ml Gemüsebrühe	dazugeben und nochmals etwa 5 Minuten
125 ml Schlagsahne	köcheln lassen.
	mit
50 ml Gemüsebrühe	verquirlen, in die Soße geben und mit
1 Ei	und
Kräutersalz	würzen, nicht mehr kochen lassen.
Currypulver	



etwas Öl

Eine Auflaufform mit
einpinseln. Das Kartoffel-Möhren-Püree in
die Auflaufform geben, den Blumenkohl
darauflegen und mit der Pilzsoße überziehen.
Blumenkohl im nicht vorgeheizten Backofen
bei 200 °C etwa 15 Minuten überbacken und
anschließend servieren.

Tipps: Statt Möhren können Sie Kürbis, am besten Hokkaidokürbis, oder
Süßkartoffeln verwenden. Wer möchte, bestreut die Pilzsoße mit geriebenem
Käse oder gemahlenen Nüssen.





Diese überbackenen Kartoffelbällchen haben in der Zubereitung große Ähnlichkeit mit den schwäbischen Bubaspitzle oder den italienischen Gnocchi und schmecken genauso gut wie diese.

Überbackene Kartoffelbällchen mit Pilzkruste

800 g Kartoffeln
etwas Meersalz

100 g Zwiebeln
200 g Pilze nach Wahl
40 g Butter

50 g Greyerzer
30 g Weizen
125 ml Milch

Kräutersalz
frisch geriebenem Muskat
30 g Butter
Öl

in Wasser mit
aufkochen und etwa 25 Minuten köcheln
lassen.
schälen und in Ringe schneiden,
in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Pilze in
anbraten, 10 Minuten unter Rühren braten
und dann warm stellen. Kartoffeln pellen und
durch die Kartoffelpresse drücken oder mit
dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
fein reiben.
fein mahlen.
erhitzen und das Weizenmehl einrühren.
Nach und nach die Kartoffelmasse und den
Käse in die Milch rühren, mit
und
würzen.
erhitzen und eine Auflaufform mit
einfetten. Zwei Teelöffel in die heiße Butter
tauchen, damit Klöße vom Kartoffelteig ab-
stechen und diese in die Auflaufform setzen.
Die Zwiebeln und die Pilze auf die Klöße
geben. Die Butter vollends aufschäumen
und die Klöße damit übergießen.
Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C
10 – 15 Minuten überbacken.

Tipps: Natürlich können Sie Gemüse oder Salat zu den Bällchen servieren, im Winter auch Sauerkraut, doch kombinieren Sie das Gericht auch einmal mit nicht zu süßem Apfelmus, Sie werden begeistert sein!



Wenn Sie einmal nicht so viel Zeit haben, Vollkornreis zu kochen, ist Hirse mehr als ein Ersatz. Häufig lassen sich die beiden Getreidearten in Rezepten untereinander tauschen, wenn Sie die unterschiedlichen Kochzeiten beachten und die Hirse vor dem Kochen gut unter heißem Wasser waschen.

Pilzhirsotto mit Kürbissoße

200 g Hirse
400 – 450 ml Wasser
200 g Pilze nach Wahl
1 EL körniger Gemüsebrühe

Kräutersalz
frisch gemahlenem
schwarzen Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
10 g frischen Ingwer
(2 – 4 cm)
30 g Butter
300 g Hokkaidokürbis
Saft einer Blutorange
200 ml Gemüsebrühe

30 g geriebenen Parmesan
Kräutersalz,
frisch gemahlenem
schwarzen Pfeffer,
Cayennepfeffer,
Paprikapulver,
Kräutern der Provence
1 TL Sojasoße

3 – 4 EL Joghurt

im Sieb gut mit heißem Wasser waschen, mit
aufkochen und 3 – 5 Minuten köcheln lassen.
in Scheiben schneiden, mit
zur Hirse geben und 5 Minuten mitkochen,
bis die Hirse weich ist. Mit
und

würzen.
in schmale Ringe schneiden.

fein würfeln. Zwiebeln und Ingwer kurz in
anbraten.
grob würfeln, mit dem
und
aufkochen, gut 5 Minuten köcheln lassen
und dann pürieren.

unter den pürierten Kürbis ziehen und mit

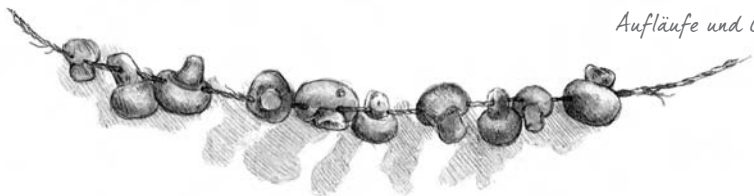
und
kräftig würzen. Nochmals aufkochen,
vom Herd nehmen,
einrühren und zum Pilzhirsotto servieren.

Tipps: Wenn Sie Vollkornreis statt Hirse nehmen, müssen die Körner 30 Minuten kochen. Auch Buchweizen können Sie verwenden, dieser braucht etwa genauso lange zum Kochen wie Hirse.



Aufläufe und Grätins

Aufläufe, Grätins und Soufflés schmecken lecker und sind deshalb beliebt. Trotzdem werden sie nicht so häufig gekocht, wie sie es eigentlich verdient hätten, und das hat seine Gründe: Erstens ist die Herstellung ziemlich zeitaufwendig und daher nur bedingt geeignet fürs tägliche Kochen. Außerdem benötigt man häufig viele Schüsseln, Töpfe und Formen, sodass Spülen und Aufräumen ebenfalls mehr Zeit in Anspruch nehmen als bei vielen anderen Gerichten. Trotzdem: Lassen Sie sich davon nicht abhalten und gönnen Sie sich möglichst oft den Genuss der folgenden Rezepte!



Ein typisches Gericht aus dem Land der Kühe und Almen, dem Allgäu.

Käse-Pilz-Auflauf

400 ml Wasser	mit
100 g Butter,	
Meersalz,	
frisch gemahlenem	
schwarzen Pfeffer,	
Paprikapulver	und
frisch geriebenem Muskat	aufkochen.
250 g Dinkel	und
100 g Roggen	fein mahlen, mit
2 – 3 TL Weinsteinbackpulver	mischen, unter Rühren ins kochende
	Wasser geben und das Ganze dann vom
	Herd nehmen. Etwas abkühlen lassen.
	Anschließend nach und nach
4 – 5 Eier	einrühren.
200 g Kürbis	fein raspeln,
300 g Pilze nach Wahl	fein schneiden und
300 g Bergkäse	reiben. Gemüse, Pilze und Käse unter den
	Teig mischen und eine Auflaufform mit
Öl	einfetten. Die Masse in die Auflaufform
	geben und den Auflauf im nicht vorgeheizten
	Backofen bei 175 °C etwa 1 Stunde backen.

Tipps: Backen Sie den Auflauf im Sommer mit Zucchini oder klein gewürfelten, eventuell geschälten Tomaten statt mit Kürbis.



Aus der Pfanne

Sojabohnen enthalten wie alle Hülsenfrüchte viel wertvolles Eiweiß, daher verwende ich sie recht gerne. Stark verarbeitete vegetarische Sojaprodukte sind dagegen nicht unbedingt mein Ding, weil sie ebenso wenig vollwertig sind wie andere industriell hergestellten Produkte.

Bohnenküchle

150 g Sojabohnen
reichlich Wasser

knapp 500 ml Wasser
1 EL Öl

100 g Haselnüsse
150 g Vollkornsemmelbröseln
150 g Pilze nach Wahl
100 g Bergkäse

gerebeltem Majoran,
Kräutersalz,
frisch gemahlenem
schwarzen Pfeffer,
Currypulver
Ingwerpulver
3 Eier

Öl

über Nacht in
einweichen.

Die Bohnen anschließend abspülen, in
mit
aufkochen und 2 Stunden köcheln lassen,
dann abtropfen lassen.

fein mahlen und mit
mischen.

klein schneiden.

fein reiben. Die Bohnen, die Nuss-Brösel-
Mischung, die Pilze und den Käse mischen,
mit

und
kräftig würzen. Dann
dazugeben und gründlich verkneten,
am besten von Hand.

in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig Küchle
formen. Dabei sollten sowohl die Bohnen als
auch die Pilzstücke nach Möglichkeit guten
Halt haben. Die Küchle im heißen Öl auf
beiden Seiten gut 5 Minuten braten.

Tipps: Auch Kichererbsen können auf diese Weise verwendet werden, wobei Sie in diesem Fall noch mehr Wert auf das Abspülen legen und die abweichende Einweichzeit und Garzeit beachten sollten.



Aus dem Ofen

Vollkornbrotbacken ist manchmal nicht einfach, wie Sie an missratenen Exemplaren mitunter erleben können. Doch eigentlich ist es gar nicht so schwer, wie Sie selbst feststellen können, wenn Sie das folgende Rezept ausprobieren.

Steinpilze im Brotteig

200 g Brotteig

(siehe nebenstehendes Rezept) in vier gleich große Stücke teilen und diese auf einer mit

etwas Mehl

bestreuten Arbeitsfläche zu runden Fladen von etwa 15 cm Durchmesser ausrollen.

4 EL Stachelbeerschutney

(siehe Seite 135)

mittig auf den Hefefladen verteilen – jeweils 1 EL pro Fladen.

4 feste Steinpilze

bis auf die kurzen Ansätze entstielen. Jeweils einen Pilzhut in die Mitte eines Hefefladens stellen und leicht eindrücken. Die Pilzhüte mit und

Kräutersalz

frisch gemahlenem

schwarzen Pfeffer

würzen. Den Teig jeweils am Rand hochheben und über dem Pilz schließen, die Ränder gut zusammendrücken. Teigbeutel mit dem Verschluss nach unten auf ein mit bestrichenen Backblech legen und etwa 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Backofen auf 250 °C vorheizen und ein Gefäß mit Wasser in den Ofen stellen. Die Temperatur auf 200 °C herunterschalten und die Teigbeutel etwa 12 Minuten backen, dabei gegebenenfalls abdecken, damit die Pilzbrötchen nicht zu dunkel werden. Fertig gebackene Brötchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig halbieren. Dazu passt Salat.

Öl