

Waltraud Witteler | Maria Flor

Waltrauds

*Waldgeflüster*

Geheimnisse der kreativen Pilzküche

BUCH- UND KUNSTVERLAG  
OBERPFALZ



Waltraud Witteler | Maria Flor

# Waltrauds *Waldgeflüster*



Geheimnisse der kreativen Pilzküche



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.  
ISBN 978-3-95587-069-0

Verlag und Autor übernehmen keine Verantwortung für Fehlbestimmungen durch den Leser dieses Kochbuchs sowie für individuelle Unverträglichkeiten vielfältiger Art. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Fotos/Illustration:**

Fotos: Maria Flor

Foto Vorwort: Jürgen Wilke

Foto Pilzbeschreibung Krause Glucke: Regina Schindler

Fotos Pilzbeschreibung Täublinge: Norbert Griesbacher

[www.stockadobe.com](http://www.stockadobe.com): Marina Gorskaya, marinavorona, mariasem, monkographic,  
Fisher Photostudio, DiViArts, JeannaDraw

[www.123rf.com](http://www.123rf.com): Vladimir Yudin, Yevhenii Dorofieiev

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-95587-069-0

Alle Rechte vorbehalten!

© 2020 Buch- und Kunstverlag Oberpfalz in der  
Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstein

[www.battenberg-gietl.de](http://www.battenberg-gietl.de)

# Vorwort

„Eigentlich mag ich keine Pilze, aber die haben mir richtig gut geschmeckt. Verrate mir doch das Rezept!“

Das habe ich so schon häufig erlebt und diese Freude, die man erfährt, wenn Gäste nach einem gemeinsamen Essen so reagieren, möchte ich mit Ihnen durch dieses Buch sehr gerne teilen.

Als Kind erging es mir wie so manch einem anderen Waldliebhaber: Ich hatte einen Riesenspaß beim Schwammerlsuchen und einen großen Ehrgeiz, den ersten, schönsten, besten und möglichst nicht wurmigen Pilz zu finden. Das gelang mir auch meist und ich hatte wirklich viel Schwammerlglück. Doch wenn es ans Essen ging, war die Begeisterung nicht so groß. Sie schmeckten nicht immer, manchmal für meinen empfindlichen Gaumen sogar etwas bitter, hatten zu wenig Biss und einige Male wurde es mir auch richtig übel.

Das änderte sich im Laufe der Jahre, als ich selbst zu kochen anfang – und das war schon recht früh. Ich nutzte den Eigengeschmack der verschiedenen Sorten, die unterschiedlichen Eigenarten ihrer Veränderung beim Garen, sei es geschmacklich, farblich oder in ihrer Textur, und machte dabei immer wieder neue Entdeckungen. Besonders die ungeheuer große Vielfalt der Pilze fasziniert mich auch noch heute.

Die Pilze sind ja auch von den drei Gruppen der Lebewesen auf unserer Welt, den Tieren, den Pflanzen und den Pilzen, die weitaus größte und umfangreichste Gruppe. Ich spreche auch gerne von den drei großen Fs, der Fauna, der auch wir Menschen angehören, der Flora, unserer wunderbaren Pflanzenwelt, und den Fungi, den Pilzen. Noch längst nicht alles hat die Naturwissenschaft über diese große Gruppe ergründet, und auch der verhältnismäßig winzige Anteil davon, die Speisepilze, hüten noch viele Geheimnisse.

Lassen Sie sich ein paar Küchen-Geheimnisse über diese bezaubernden Lebewesen zuflüstern!





# Inhaltsverzeichnis

## MARKTPILZE | 8

MILCHBRÄTLINGE | PAPRIKA | BLUTWURST | 10

MORCHELN GEFÜLLT | HONIGZWIEBELN | 12

MORCHEL | SPARGEL | KERBEL | 14

KERBELBUTTER | 15

MORCHEL-SOUFFLEE | SPINAT | ROSINEN | 16

MORCHELN | KALB | SPARGEL |  
BÄRLAUCHBUTTER | 18

MORCHELN | PAK-CHOI | YUZU | 20

PIFFERLING | PORTULAK-SALAT | 22

PIFFERLING | SPECK | WACHTELEI | 23

PIFFERLING | KOHLROULADEN | 24

PIFFERLING | BIRNE | OKRA | PORCHETTA | 26

PIFFERLING | IM PARMESANKÖRBCHEN | 28

RAHMPFIFFERLINGE | WILDSCHWEIN |  
ROMANESCO | 30

PIFFERLING-KLÖSSCHEN | HIRSCH |  
ZWIEBEL | 32

ROTKÄPPCHENSUPPE | 34

PILZ-CAPPUCCINO | 36

PILZBUTTER | 37

STEINPILZ | KARTOFFEL-GRATIN | 38

STEINPILZ | HASELNUSS | SALAT | 40

STEINPILZ | IN ÖL | 42

STEINPILZRISOTTO | ZANDER | 44

TROMPETENPIFFERLING | REH |  
TOPINAMBUR | 48

PERLHUHNBRUST MIT TRÜFFEL | KARTOFFEL-  
PETERSILIENPÜ | WILDKRÄUTERSALAT |  
TRÜFFELVINAIGRETTE | 50

TRÜFFEL | TAGLIONINI | 52

## WALDPILZE | 54

PILZKÜCHLEIN | MISCHPILZE | 56

PILZ-FLAMMKUCHEN | MISCHPILZE | 60

BOVISTE | ARME RITTER | 62

BOVISTE | IM TOMATENKÖRBCHEN | 64

KRAUSE GLUCKE | IM GLAS | 66

NELKENSCHWINDLUNG | LACKPILZ |  
GARTENGEMÜSE | 68

PERLPILZ-LASAGNE | 70

REIZKER | VORSPEISE | 72

REIZKER | AVOCADO | KARTOFFELMOUSSE | 74

RITTERLING | BURGUNDER | RUMPSTEAK | 78

BUTTERPILZ | CURCUMA-RAGOUT | 14

HEXENRÖHRLING | EI | SCHABZIGERKLEE | 82

RÖHRLINGE | WILDSCHWEIN | NEKTARINE | 84

SCHOPFTINTLINGE | PANIERT | 86

FRAUENTÄUBLING | ZANDER | 88

GRÜNGEFELDETER TÄUBLING | MANDEL | 91

VEGGIE-BURGER | PARASOL | 92

## ZUCHTPILZE | 94

**AUSTERNPILZE** | FORELLENFILET |  
VEILCHEN | 96

**AUSTERNPILZE** | BRENNNESSEL | 98

**AUSTERNPILZE** | BRENNNESSEL |  
GIERSCH | 100

**AUSTERNPILZ** | KALB | SÜSSKARTOFFEL | 102

**RAGOUT FIN** | VON AUSTERNPILZEN | 104

**BRAUNE BUCHENPILZE** | DICKE BOHNEN | 108

**BUCHENPILZE** | BLATTSPINAT |  
WACHTELEI | 110

**GEFÜLLTE EIER** | CHAMPIGNONS | SPECK |  
EIER | 112

**CHAMPIGNONS** | ARTISCHOCKEN |  
MANGO | 114

**CHAMPIGNONS** | MARINIERT | 116

**CHAMPIGNONS** | IN ÖL | 118

**HELLE PILZSAUCE** | 118

**CHAMPIGNONS** | KABELJAU |  
MEERRETTICH | 120

**CHAMPIGNONS** | PASTA | TRÜFFEL | 122

**CHAMPIGNONS** | SAHNE | KERBEL | 124

**CHAMPIGNONS** | SCAMORZA | SPINAT | 126

**CHAMPIGNONS** | SPECK | BERGKÄSE | 128

**CHAMPIGNONS** | SPITZWEGERICH | 132

**CHAMPIGNONS** | FORELLE | ZITRONE | 134

**ENOKITAKE** | TRÜFFELBUTTER |  
KORIANDER | 138

**ENOKITAKE** |  
IN GETAUCHTEM RINDERFILET | 140

**ENOKITAKE** | LARDO | ROTE BETE | 142

**ENOKITAKE** | KAMMMUSCHELN | 143

**ENOKITAKE** | LACHSFORELLE | AVOCADO | 144

**ENOKITAKE** | TRÜFFEL | PERLUHN |  
KOCHBANANE | 146

**KRÄUTERSEITLING** | BIRNE | FORELLE | 148

**KRÄUTERSEITLING** | WACHTELEI | SALAT | 152

**KRÄUTERSEITLING** | RAVIOLI | TRÜFFEL |  
SALBEIBUTTER | 154

**KRÄUTERSEITLING** | KRÄUTER | ZUCCHINI | 156

**LIMONEN-SEITLING** | ARTISCHOCKE |  
GARNELE | 158

**CHINESISCHE PILZPFANNE** | MU ERR |  
WHITE MUSHROOM | 160

**REISSTROHPILZE** | THAI SPARGEL |  
GARNELEN | 162

**PEKINGSUPPE** |  
GEBACKENE REISSTROHPILZE | 164

**FRÜHLINGSRÖLLCHEN** | MU-ERR | KRAUSE  
GLUCKE | HONIGGELBER HALLIMASCH | 168

**SHIITAKE** | MISCHPILZE |  
OCHSENSCHWANZ | 170

**FÜRST PÜCKLER** | MORCHELN |  
CHAMPIGNONS | BUCHENPILZE | 174

**MILCHBRÄTLING** | 10

**MORCHELN** | 12

**PFIFFERLINGE** | 22

**ROTKAPPEN** | 34

**STEINPILZE** | 38

**TROMPETEN-PFIFFERLINGE** | 46

**TRÜFFEL** | 50

*Markt*  
*Marktpilze*

Marktpilze



Marktpilze  
pilze



# Milchbrätlinge

| Paprika | Blutwurst |

## Zutaten:

600 g Milchbrätlinge  
2 rote oder gelbe  
Paprikaschoten  
1 Ring geräucherte Blutwurst  
1 Bund Petersilie  
1 EL Butter oder  
Butterschmalz  
Mehl zum Wenden  
Salz  
Pfeffer  
Geräuchertes Paprikapulver

## Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten halbieren oder dritteln, die Kerne und den grünen Strunk entfernen und mit der Haut nach oben im Herd bei Grill-Funktion 8 – 10 Minuten erhitzen, bis sie schwarz sind. Dann herausnehmen und die Haut abziehen.
2. Die Milchbrätlinge in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten.
3. Die Blutwurst enthäuten, in Scheiben schneiden, in Mehl wenden und ebenso in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten kross anbraten.
4. Die gehäuteten Paprika in grobe Stücke schneiden und mit etwas Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen.
5. Die Milchbrätlinge mit Salz und Pfeffer würzen und mit gezupfter Petersilie in etwas Butterschmalz schwenken.

Kräftig, deftig und doch recht fein und harmonisch, so lässt sich dieses Gericht bezeichnen, das für Vegetarier auch ohne Blutwurst schmeckt.



## Milchbrätling

Milchbrätlinge scheinen nicht so viel Regen zu brauchen wie die meisten anderen Pilze, weshalb man sie in trockenen Sommern, wo der Start der Pilzsaison manchmal auf sich warten lässt, oft schon im August finden kann.

Obwohl der Pilz mit seinem kräftigen Geschmack die Pilz-Liebhaber und -Genießer in zwei Lager spaltet, hat er doch seinen Weg auf den Markt gefunden.

Sammelt man ihn selbst, so sollte man ihn nicht anschneiden und auch nicht anderweitig verletzen, damit die weiße Milch, die er reichlich enthält, nicht ausläuft und er dadurch trocken wird und auch an Aroma verliert. Sein kräftiger Geschmack verbindet sich bei der Zubereitung gut mit Rauch-Aromen. Es ist ein ausgesprochener Brat-Pilz. Bei Pilz-Mischgerichten ist immer an seinen recht dominanten Geschmack zu denken, er passt nicht immer.



# Morcheln gefüllt

## | Honigzwiebeln |

### Zutaten:

500g frische Morcheln

4 Paar Kalbsbratwürste  
oder auch nur das Brät

200 ml Sahne

Ingwerpulver, Macispulver  
oder alternativ Muskat

4 mittelgroße rote Zwiebeln  
oder auch 3 rote Früh-  
lingszwiebeln, die man um  
diese Zeit manchmal  
erhält.

2 EL Honig

250 ml Madeira (teilen für  
Morcheln und Zwiebeln)

75 ml weißer Balsamico

4 EL (je 2) Butter

200 ml Kalbsfond

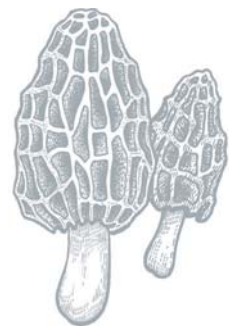
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Morcheln gründlich putzen, auch von innen. Meist ist es nötig, sie auch vorsichtig abzubrausen, denn sie lieben sandige Standorte.
2. Zubereitung der Farce: Dazu das Brät aus den Bratwürsten streichen, sollte man kein reines bekommen haben. So man will, noch mit  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Ingwerpulver und einer Messerspitze Macispulver würzen und mit der Sahne gut verrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel oder in eine kleine Plastiktüte füllen, von der man dann eine Ecke abschneiden kann. Dann die Morcheln damit befüllen.
3. Die Zwiebeln schälen und in große Würfel schneiden, ähnlich groß wie die Morcheln. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze anbraten und gleich zu Beginn den Honig darüberfließen lassen. Etwas karamellisieren, dann mit Madeira und einem Schuss weißem Balsamico ablöschen und noch ein paar Minuten darin schmoren.
4. Die Morcheln in Butter von allen Seiten anbraten, mit Kalbsfond und Madeira angießen und zugedeckt acht Minuten schmoren. Dann bei offener Pfanne die Sauce noch etwas reduzieren, dabei die Pilze mehrmals schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Es kann angerichtet werden.



Der hohle Körper der frischen Morchel lädt förmlich dazu ein, mit einer feinen Farce gefüllt zu werden. Je nach Größe der Ausbeute erhält man so ein feines Zwischengericht oder die Morchel wird zum Hauptspieler des Menüs.







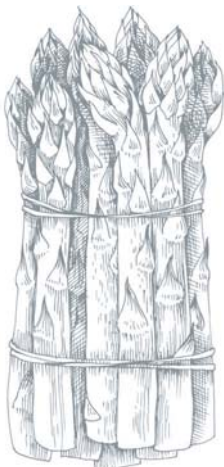
# Morchel

| Spargel | Kerbel |

Eine wunderbare Vorspeise, die leider eine nur kurze Saison hat; dann aber ist sie nahezu ein Muss. Fällt das Osterfest spät, so ist es eine sehr festliche Einstimmung für Ihr Oster-Menü und schon gut einen Tag vorher zuzubereiten.

## Zutaten:

300 ml Gemüsebrühe  
150 ml Madeira  
100 g frische Morcheln  
4 Stangen Spargel  
Salz  
1 EL Zucker  
6 Blatt Gelatine  
alternativ Agar-Agar



## Zubereitung:

1. Förmchen mit etwas Speiseöl ausstreichen und mit Frischhaltefolie auslegen. Gut austreifen, damit die Folie möglichst faltenfrei bleibt. Die Förmchen in den Kühlschrank stellen. Dann den Spargel gut schälen und in 2 cm lange Stückchen schneiden. Die Morcheln gut säubern, damit sie nicht sandig sind, und in ebenso große Stücke schneiden wie der Spargel.
  2. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Madeira zufügen und die Morcheln 6 – 7 Minuten darin garen, Salz und Zucker zugeben, die Hitze abschalten und die Spargelstückchen beifügen.
  3. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen – alternativ für Vegetarier oder Veganer kann auch Agar-Agar verwendet werden – nach ein paar Minuten auspressen, währenddessen die Morcheln und Spargelstückchen mit einem Seihlöffel aus der Brühe fischen, und die Gelatine im heißen Sud auflösen.
  4. Den Sud abkühlen lassen, dann die Förmchen aus der Kühlung nehmen und eine dünne Schicht der Flüssigkeit hineingießen. Die Förmchen wieder kaltstellen und nach einiger Zeit, wenn die Flüssigkeit fest zu werden beginnt, die Förmchen etwas wenden, damit sich auch an den Seiten eine dünne Schicht bildet. Dann die Förmchen nochmals kaltstellen.
  5. Die Morchel- und Spargelstückchen in die Förmchen verteilen und mit der restlichen Flüssigkeit begießen, nicht voll bedecken, dann wieder kaltstellen und fest werden lassen. Sollte noch Flüssigkeit übriggeblieben sein, kann diese durch leichtes, vorsichtiges Erwärmen nochmals flüssig gemacht werden und als Oberschicht auf die Förmchen gegossen werden.
- Dazu reicht man mit Kerbelbutter bestrichenes Weißbrot oder Tramezziniröllchen.



## Kerbelbutter:

250 g Butter

1 großer Bund Kerbel  
(oder 2 kleine)

6 Blätter Bärlauch

1 TL Salz

2 cl Pernot

alternativ 1 EL Fenchel-  
Tee oder auch ½ TL frisch  
geriebene Fenchelfüchte

1 EL Olivenöl

1. Für die Kerbelbutter sollte die Butter sehr weich, aber nicht flüssig sein. Man gibt sie zusammen mit dem grob geschnittenen Kerbel und dem in Streifen geschnittenen Bärlauch, etwas Salz, 1 EL gutem Olivenöl und Pernot – wer keinen Alkohol will, oder für Kinder, kann auch etwas konzentrierter Fencheltee verwendet werden – in einen Mixer oder eine Schneid-Misch-Maschine und verarbeitet sie zu einer schön streichfähigen Masse.
2. Für die Tramezzinröllchen rolle ich die Tramezzinischeiben mit einem Nudelholz etwas dünner aus, so lassen sie sich besser aufrollen.



# Morchel-Soufflee

| Spinat | Rosinen |

## Zutaten:

20 g – 30 g frische Morcheln  
60 g Butter  
2 cl Sherry  
10 g Speisestärke  
50 g Mehl  
4 Eier getrennt  
100 ml Milch  
100 ml Sahne  
80 g Parmesan  
1 Bund Kerbel oder Petersilie  
Salz  
Muskat  
Piment de Espelette oder Paprikapulver

## Spinat:

200 g Baby-Spinat  
10 g Butter  
1 Schalotte klein gewürfelt  
1 Zehe Knoblauch kleinst gewürfelt  
2 gehäufte EL Rosinen  
2 gehäufte EL Pinienkerne  
Salz

## Zubereitung:

1. Die gesäuberten Morcheln je nach Größe halbieren oder vierteln, in Butter 5 Min. schmoren, währenddessen Sherry angießen, etwas reduzieren lassen, mit Muskat würzen und mit Salz abschmecken. Beiseitestellen.
2. Ein Blech in den Backofen auf die zweite Schiene von unten schieben und auf 200° C vorheizen. Die Butter zerlassen und einen Teil davon zum Einstreichen der Förmchen verwenden. Diese dünn einstreichen und mit Mehl ausstäuben; dann kaltstellen.
3. Den Käse fein reiben, den Kerbel oder die Petersilie fein schneiden, das Mehl mit der Speisestärke und dem Piment de Espelette bzw. Paprikapulver mischen.
4. Die Butter erneut erhitzen, die Mehl-Mischung dazugeben und glatt rühren und mit der Milch und Sahne zu einer glatten Masse verarbeiten. Dann in eine Schüssel geben und die Eigelbe, den Käse und den Kerbel bzw. Petersilie dazugeben und gut vermischen.
5. Die Eiweiße – sie sollen nicht kalt sein – mit einer Prise Salz versetzen und steif schlagen. Dabei nicht ganz fest schlagen, die Masse soll noch leicht flüssig sein. Dann gibt man erst etwa ein Drittel zum Teig und hebt es vorsichtig unter, dann den Rest.
6. Die Morcheln in die Förmchen verteilen und den Teig aufgießen, nicht ganz bis oben hin, die Masse geht ja noch auf. Den Rand der Förmchen noch mit Küchenkrepp säubern, damit das Soufflee ungehindert aufgehen kann und nicht kleben bleibt.
7. Die Förmchen auf dem heißen Blech 20 Minuten backen. Den Ofen nicht öffnen, sondern ausschalten, nur einen kleinen Spalt öffnen und mit einem Backlöffelstiel 2 Minuten offen halten. Dann erst herausnehmen und sofort servieren.
8. Während die Soufflees im Ofen sind, den Spinat zubereiten. Dazu die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dabei aufpassen, denn wenn sie braun werden, geht es ganz schnell mit dem Verbrennen. In einer Pfanne mit Butter Schalottenwürfelchen und Knoblauch anschwitzen, die Rosinen dazugeben und den Babyspinat darin schwenken. Er fällt sofort zusammen. Etwas salzen, zum Anrichten noch die Pinienkerne darüberstreuen.



Keine Angst vor einem Soufflée, man muss nur zügig arbeiten, um diese köstliche Vorspeise „standhaft“ zu bringen.

# HEUTE MAL LUST AUF PILZ? SIE WERDEN GAR NICHT MEHR GENUG KRIEGEN.

Hobbyköche und Küchenprofis entdecken mit diesem Kochbuch die Welt des Pilzgenusses neu. Rezeptklassiker begeistern genauso wie neue Kombinationen für die moderne Gourmetküche.

Waltraud Witteler kitzelt mit der Erfahrung einer Wildkräuterköchin die feinsinnigsten Aromen aus den Funghi und gibt mit dem Wissen einer Apothekerin Hintergrundinformationen und Tipps zum Genießen, Sammeln und Kaufen. So wird jeder Waldspaziergang, jeder Marktbesuch zur Inspiration.

Dieses Werk ist ein wahrer Rezeptschatz und flüstert Liebhaber\*innen von Markt-, Wald- und Zuchtpilzen neue, geheimnisvolle Aromen des Waldes ein. Die Aufteilung nach Markt-, Wald- und Zuchtpilzen ist dabei besonders praktisch für die ganzjährige Pilzküche.

Wagen Sie einen Blick hinein und bekommen Sie Appetit auf Pilz!



*Marktpilze*



*Waldpilze*



*Zuchtpilze*