# PFIFFIGE Pilzküche

# AUS WEIDEN

**Vom Steinpilz bis zum Maronenröhrling: Viele Pilzsorten haben im Herbst Hauptsaison. Wildkräuterexpertin und Köchin Waltraud Witteler aus Weiden in der Oberpfalz nutzt die Vielfalt der essbaren Sorten für kreative Schwammerlrezepte.**

TEXT: CHRISTINE HENZE

PILZ
STROGANOFF
Rezept auf
Seite 105

Butterschmalz zerfließt in der Pfanne auf dem Herd. Goldgelbe Pfifferlinge, große und kleine Austernpilze, braune Champignons und riesige Shiitake liegen auf Tellern daneben. Ein paar Zweige Petersilie und Bohnenkraut haben sich dazugesellt. Frische Gewürze stehen überall in der Küche. Im Hintergrund säuselt leise klassische Musik und Waltraud Witteler gibt in Scheiben geschnittene Austernpilze in die heiße Pfanne. Der Tresen unter ihr aus dunklem, robusten Holz mit goldenen Verzierungen sticht in der hellen Küche heraus und erinnert an frühere Zeiten. »Das ist der Tresen aus meiner früheren Apotheke. Mein ganzes Leben ist hier drin«, sagt sie. Mit Küchenplatte und Induktionskochfeld ist er der Mittelpunkt ihrer Küche und beherbergt innen Gewürze. Viele Gewürze. Denn Witteler ist leidenschaftliche Köchin und Wildkräuterexpertin. 2008 gewann sie die TV-Sendung »Küchenschlacht« (ZDF), beriet lange Zeit Sterneköche zu Wildkräutern und schreibt Kochbücher, wie »Waltrauds Waldgeflüster«, in dem sie die Schwammerl in den Mittelpunkt stellt.

Pilz Stroganoff nennt Witteler ihre heutige Kreation – eine Abwandlung von Geschnetzeltem nach Bœuf-Stroganoff-Art, das mit Rind- oder Kalbfleisch zubereitet wird. Herrlich würzig duften die Austernpilze in dem Butterschmalz. Nach wenigen Minuten gibt sie Salz, ein kleingehacktes Sellerieblatt, Petersilie und Bohnenkraut zu den Schwammerln. »Bohnenkraut intensiviert den Geschmack«, sagt sie. Im Topf daneben schwitzt sie eine Schalotte mit Butter an und fügt Schmand hinzu. Nicht fehlen darf der Senf – aus der Region ▸

ENTDECKE DIE **BESTE ZUTAT** DER WELT: DEINE **KREATIVITÄT.**

WALTRAUD WITTELER

natürlich. Witteler legt viel Wert auf Regionalität und Saisonalität. Dabei stellt sie fest, dass es schwieriger wird, Wildkräuter in der freien Natur zu finden. Auch bei Pilzen – wie dem Milchbrätling oder Nelkenschwindling – sah es in diesem Sommer aufgrund der anhaltenden Hitze schlecht aus. Deshalb bezieht sie viele Zutaten von Märkten oder von einem Demeter-Bauernhof in der Gegend.

»In der Oberpfalz gibt es sehr viele Speisepilze, weil wir viel Wald haben«, sagt sie. Pflanzen und Pilze können hier anders schmecken als in Oberbayern. »Der Grund dafür ist eine andere Bodenbeschaffenheit, da es auch andere Bäume gibt«, sagt die gebürtige Oberpfälzerin. Mit den Bäumen hängen die Pilze zusammen, sie bilden eine Symbiose. Und deshalb ändere sich auch der Geschmack.
Schon als Kind war Witteler mit ihrem Großvater in den Wäldern rund um Weiden unterwegs, sammelte Wildkräuter und Schwammerl. Bereits mit 14 Jahren veranstaltete sie erste Wildkräuterführungen. »Von meinem Großvater habe ich auch über Pilze viel gelernt«, sagt sie.

Waltraud Witteler mit der Sterneköchin Léa Linster

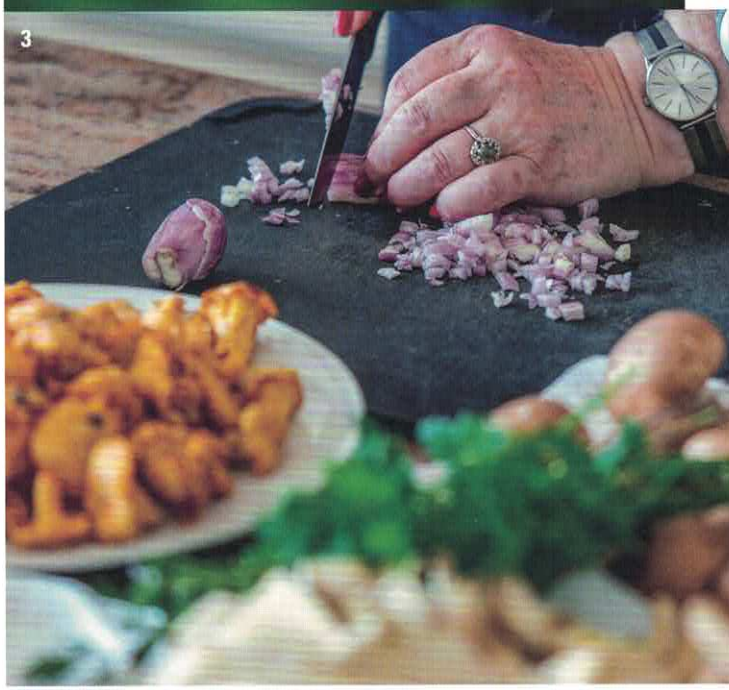
## Wo die Schwammerl wachsen

»Früher sind Pilze zu den Pflanzen gezählt worden«, erinnert sie sich. Heute bilden die sogenannten Fungi, lateinisch für Pilze, einen eigenen Bereich innerhalb der biologischen Klassifikation. Dabei unterscheidet man Wildpilze, die beispielsweise im Wald wachsen, und Zuchtpilze, die sich abgeschottet und unter kontrollierten Bedingungen ganzjährig entwickeln – auch in Bayern. Zu den Wildpilzen zählen Steinpilze, Pfifferlinge, Rotkappen und Butterpilze. Champignons und Shiitake gehören hingegen zu den Zuchtpilzen. Je nach den Lebensbedingungen lässt sich aber längst nicht jeder Wildpilz züchten. Der Austernpilz, Hauptprotagonist des heutigen Gerichts, ist mittlerweile ein beliebter Zuchtpilz. Der Austernseitling, wie er auch genannt wird, wächst zudem im Wald. Man findet ihn besonders im Winter auf abgestorbenem Laubholz, Buchen, Eichen und Pappeln. »Bei der Suche müssen Sie nach oben schauen«, sagt Witteler. Denn er wächst oft in luftigen Höhen an Bäumen – büschelförmig in sogenannten Kolonien. Charakteristisch für den muschelförmigen Pilz sind sein glatter, meist brauner Hut und ein weiß- bis cremefarbener Stiel.

Während ihr der Großvater die Natur näher brachte, lernte Witteler bei ihrer Großmutter das Kochen. »Mit drei Jahren habe ich meinen ersten Pudding gekocht«, sagt sie. Im Laufe der Zeit hat sie ange- ▸

## Steckbrief von Waltraud Witteler

- Initiatorin der Akademie der Wildkräuter, Apothekerin und Buchautorin
- 1945 in Weiden in der Oberpfalz geboren
- Pharmaziestudium an der FAU Erlangen-Nürnberg
- 1972 Approbation zur Apothekerin; führt danach 27 Jahre lang ihre eigene Apotheke in Weiden
- seit 2021 regelmäßige Kochsendung bei Oberpfalz TV (OTV)
- Auszeichnungen: unter anderem Goldmedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands (2013)
- aktuelle Publikationen: »Waltrauds Waldgeflüster« (2020), »Die besten Fischrezepte aus der Oberpfalz« (2022)
- *www.wildkräuter-akademie.de*



**1** Waltraud Witteler in ihrem Element: dem Kochen
**2** Pilze säubert man am besten mit einer Bürste.
**3** Ins Pilz Stroganoff gehört eine Schalotte.

Mehr online unter bayernsbestes.de

fangen, ihre eigenen Rezepte zu erfinden. Beim Kochen hilft ihr das Wissen aus der Apotheke, denn durch die Pharmazie hat sie Gewürze und Pflanzen kennengelernt. Das merkt man. »Estragon passt noch gut«, sagt sie plötzlich und streut ein wenig in die Stroganoff-Sauce. Wie viel genau, das hat sie im Gefühl. Witteler hat einen sehr sensiblen Geschmackssinn – ein Talent, das bereits die Professoren während ihres Pharmaziestudiums erkannten und sie Bitterstoffe messen ließen. Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker kommen dazu. »Ich liebe die Produkte grundlegend«, sagt sie, während sie die Sauce mit süßer Sahne cremig rührt. Für die fruchtige Note sorgen ein paar Scheiben Rote und Gelbe Bete, die sie im Salzmantel bei 170 Grad Celsius etwa eine Stunde im Ofen gart. Bunte Bete zur Stroganoff-Sauce?

## Alte, neue Rezepte

»Ich interpretiere Klassiker gerne modern«, sagt sie. Beim Einkauf sieht sie Zutaten und überlegt sich Kombinationen. Dabei kann sie Gerüche und Geschmäcker abspeichern. »Ich weiß, wie der Pilz schmeckt, denn jeder Pilz hat seinen Charakter und danach koche ich.« Schwammerl enthalten viel Magnesium, Kalzium und Vitamine. Sie sind gesund und kalorienarm. Einige Sorten wie den Kräuterseitling und den Milchbrätling kann man zudem ohne Fett braten. »Und bei Pfifferlingen gibt man erst Fett und Salz in die beschichtete Pfanne, wenn sie beim Umrühren quietschen, weil dies deren Geschmack intensiviert«, sagt sie.

Schwammerl sollten immer gut durchgegart und nie roh verzehrt werden. Denn: Pilzsorten wie Steinpilze, die zu den Röhrenpilzen gehören, liefern Eiweiße, die für den Menschen nicht immer verträglich und mitunter sogar toxisch sind. »Viele dieser Eiweiße sind thermolabil, sie verändern durch den Garprozess ihre chemische Struktur und werden verträglicher«, sagt Witteler. In der Regel genügen zehn Minuten Garzeit. »Manche Wildpilze, in erster Linie einige Röhrenpilze, sollten vorsichtshalber länger garen«, empfiehlt sie.

Die Austernpilze sind nach gut zehn Minuten durchgebraten und finden ihren Platz mittig auf dem Teller, darunter die Stroganoff-Sauce. Über den Pilzen platziert sie die Rote und Gelbe Bete. Das Gericht vor mir ist farbenfroh. Die Austernpilze schmecken kräftig, saftig und erinnern durch ihre Bissfestigkeit ein wenig an Kalbfleisch. Die dezente Säure der Sauce und die Süße der Beten sind für mich stimmig. Dazu passen die verschiedenen Aromen von Bohnenkraut und Petersilie. Mit reichlich Ideen für neue Gerichte geht es nach Hause. So kann kreative Pilzküche aussehen. ♦

[BUCHTIPP]

WALTRAUD WITTELER UND MARIA FLOR

### Waltrauds Waldgeflüster – Geheimnisse der kreativen Pilzküche

Vom Pilzflammkuchen bis zum Limonen-Seitling mit Artischocke und Garnele: Neben bekannten Klassikern kommen in diesem Kochbuch auch ganz neu interpretierte Rezepte auf den Teller. Dabei ergänzt die Köchin und Wildkräuterexpertin Waltraud Witteler ihre Rezepte um viel Wissenswertes rund um die Schwammerl.

Buch- und Kunstverlag Oberpfalz, 2020
176 Seiten I 19,90 Euro

*Unsere Autorin*

**CHRISTINE HENZE**
wird sich künftig auch mal selbst an Schwammerlsorten fernab von Champignon und Pfifferling probieren.