

# Edel- und Heilpilze

# Piger

Gerhard Dürrwanger  
Heidestr. 27b  
86343 Königsbrunn  
Tel.: 0152-33842905  
Email: Piger20@ok.de

## Der Kulturträuschling

### Bunter Salat mit Braunkappen

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleiner Eisbergsalat
- 4 Tomaten
- 2 Möhren
- 300 gr. Braunkappen, Steinpilze oder Stockschwämmchen
- 30 gr. Butter
- Je eine Paprika gelb und orange
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter



#### Zubereitung

Salat putzen, waschen abtropfen lassen, die Blätter etwas kleiner zupfen. Die Tomaten häuten, entkernen und klein würfeln. Möhren putzen und in feine Streifen schneiden.

Die Braunkappen oder Steinpilze putzen, abbürsten und ebenfalls in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Pilze etwa 5 Min. braten. Stockschwämmchen abgießen, abtropfen lassen und dazugeben.

Paprika putzen und dann in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Alles miteinander vermischen.

Für die Salatsauce den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Öl verschlagen und pikant abschmecken. Kräuter waschen und fein hacken. Die Hälfte unter die Salatsauce geben. Den Salat etwa 15 Min. durchziehen lassen, dann auf Tellern anrichten und mit den restl. Kräutern bestreuen



#### Nährwert pro 100 gr

Brennwert	113 kJ
Kalorien	27 kcal
Protein	4,5 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Fett	0,4 g
Vitamin C	3 mg
Vitamin E	0,2 mg
Eisen	1,1 mg
Zink	0,7 mg

# Edel- und Heilpilze

# PiGer

Gerhard Dürrwanger  
Heidestr. 27b  
86343 Königsbrunn  
Tel.: 0152-33842905  
Email: Piger20@ok.de

## Der Kulturträuschling

### Jägersosse mit Pilzmix

#### Zutaten für 4 Personen:

150 gr. Schinken gewürfelt  
1 mittlere Zwiebel  
400 gr. Braunkappe und Steinpilze gemischt  
50 gr. Sahne  
150 ml Wasser  
Salz  
Pfeffer  
Frische Kräuter



#### Zubereitung

Die Pilze waschen oder bürsten und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den gewürfelten Schinken mit etwas Butter bei mittlerer Hitze leicht anbraten und dann die Pilze hinzugeben und bei gleicher Hitze schmoren. Wenn die Pilze langsam Farbe bekommen, die Zwiebel hinzufügen und bei großer Hitze weiter braten. Wichtig ist dabei, alles in Bewegung zu halten, damit die Zwiebel nicht verbrennt.

Wenn nun auch die Zwiebel leicht Farbe bekommt, mit etwas Mehl bestreuen und unterrühren, gleich danach mit Wasser aufgießen und weiter rühren. Das Wasser wird nach Gefühl aufgegossen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Am Ende das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne hinzufügen. Jetzt sollte es nach Möglichkeit nicht mehr kochen.

Diese Soße passt super zu Schnitzel, Schaschlik oder anderen Fleischgerichten, und allem wonach einem der Sinn ist.



#### Nährwert pro 100 gr

Brennwert	113 kJ
Kalorien	27 kcal
Protein	4,5 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Fett	0,4 g
Vitamin C	3 mg
Vitamin E	0,2 mg
Eisen	1,1 mg
Zink	0,7 mg



# Edel- und Heilpilze

# Piger

Gerhard Dürrwanger  
Heidestr. 27b  
86343 Königsbrunn  
Tel.: 0152-33842905  
Email: Piger20@ok.de

## Der Kulturträuschling

### Grüne Pasta mit Braunkappen, Walnüssen und Parmesan

#### Zutaten für 4 Personen:

400 g grüne Tagliatelle

Salz

2 reife Tomaten

250 g frische Maronenröhrlinge

2 Knoblauchzehen

20 g Butter

Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Kerbel (15 g)

½ Stange Lauch

75 g Walnüsse

150 g Joghurt (3,5 % Fett)

2 EL Schlagsahne

1 EL Zitronensaft

50 g Parmesan



#### Nährwert pro 100 gr

Brennwert	113 kJ
Kalorien	27 kcal
Protein	4,5 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Fett	0,4 g
Vitamin C	3 mg
Vitamin E	0,2 mg
Eisen	1,1 mg
Zink	0,7 mg

#### Zubereitung

Pasta in kochendem Salzwasser 10–15 Minuten al dente kochen.

Tomaten waschen, von dem Stielansatz befreien, halbieren und in Scheiben schneiden. Maronenröhrlinge putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

In einer Pfanne Butter zerlassener. Knoblauch 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden scharf anbraten.

Kerbel waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Lauch waschen, trocken schütteln, putzen und in Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Für das Dressing Joghurt mit Sahne und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und mit Tomaten, Lauch, gehackten Walnüsse und noch lauwarmen Pilzen mischen. In einer Schale anrichten, mit Dressing beträufeln. Parmesan raspelt und zusammen mit Kerbelblättern über die Pasta streuen.