



«Wilder» Pilzgenuss

Ilona Stoffel und Michèle Hürner betreiben unter dem Namen «Stadt-Land-Gnuss» einen liebevoll gemachten Food-Blog. Im Herbst lassen sie sich gerne von Wildpilzen inspirieren.

TEXT MARTINA TROTTMANN FOTOS HEINER H. SCHMITT

«Herrlich, dieser Duft!», Ilona Stoffel (32) strahlt, als sie das Prachtexemplar eines Steinpilzes aus der Papiertüte nimmt und ihrer Freundin Michèle Hürner (36) zum Riechen hinhält. Der Geschmack von Steinpilzen ist unverwechselbar. «Am liebsten mag ich sie ganz pur, leicht angebraten und auf Bauernbrot serviert», sagt Michèle. Die Freundinnen sitzen nebeneinander in Michèles Basler Wohnung am Küchentisch und diskutieren. Die Wildpilze inspirieren sie, die Rezeptideen fliessen. Mit saisonalen Produkten kochen sie am allerliebsten. Gerade der Geschmack von Wildpilzen sei unvergleichbar lecker und spiele automatisch die Hauptrolle in einem Gericht. Ilona Stoffel durfte bereits als Kind mit ihrer Grossmutter zum «Pilzlen». «In der Natur unterwegs sein, sammeln und daraus etwas Feines kochen ist super», begeistert sie sich.

Einfache Rezepte für viel Genuss

Die Rezepte auf dem Blog sind einfach. Die beiden Frauen bevorzugen unverarbeitete Produkte. Kennengelernt haben sie sich an ihrem Arbeitsplatz, bei Bio Suisse. «Wir waren uns gleich sympathisch und das Lieblingsthema in den



Michèle Hürner (l.) und Ilona Stoffel fotografieren das Gericht für den Blog.

Pausen war immer das Kochen», erinnert sich Ilona. Sie merkten, dass es für beide ein Jugendtraum gewesen war, ein Kochbuch zu schreiben. Die zwei beschlossen, einen Food-Blog auf die Beine zu stellen. Darin bündeln sie ihre krea-

tiven Ideen. Es ist aber auch ein Weg, um Herzensthemen aufzugreifen: etwa den achtsameren Umgang mit Ressourcen oder die genussvolle Restenverwertung. Sie möchten ihre Leser zum Nachden-

«Wildpilze haben einen intensiven Eigengeschmack.»

MICHÈLE HÜRNER

ken anregen, indem sie Hintergrundwissen liefern, gehen aber nicht mit erhobenem Zeigefinger durch die Welt. Sie selber machen bei der Auswahl ihres Essens auch Kompromisse. Der Genuss spielt eine grosse Rolle: «Wir essen einfach zu gern!», fügen sie lachend an. Beide lassen sich aber auch gerne bekochen. Kein Zufall, sind ihre Ehemänner ebenfalls koch- und genussfreudig.

Das Gericht ins rechte Licht rücken
Für die Zubereitung der Eierschwämmli wartet frischer Pastateig. → Seite 36



Steinpilze und Eierschwämmli sind Wildpilze. Sie lassen sich nicht züchten.



Eingelegte Wildpilze

Für 4 Gläser à 2 dl
 Aktive Zeit: **45 Min.**
 Gesamtzeit: **45 Min.**

DAS BRAUCHTS FÜR 4 GLÄSER À 2 DL

- 600 ml Wasser
- 200 ml Weissweinessig
- 1 Zwiebel, in feinen Streifen
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 3 getrocknete Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 600 g Wildpilze, geputzt und in Stücken

UND SO WIRDS GEMACHT

Pilze: Die Zwiebelstreifen zusammen mit allen Zutaten bis und mit Senfkörnern in einer Pfanne aufkochen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Die Pilze zum Essigsud geben und nochmals 3 Min. köcheln lassen. Alles kochend heiss in sterile Gläser füllen, die Gläser sofort verschliessen.

Tipp: Die eingelegten Pilze können kühl und dunkel gelagert bis zu sechs Monate aufbewahrt werden.

Passt zu: Raclette, kaltem Fleisch oder als Topping für Salat und Suppen.



Die Bloggerinnen schwelgen im saisonalen Überfluss der Wildpilze.

Ilona und Michèle putzen die Pilze sorgfältig mit einem weichen Pinsel, schneiden unschöne Stellen weg. Abwaschen soll man Pilze nicht, denn sie saugen sich mit Wasser voll. Die beiden Blogge-

«Pilze nicht mit Wasser abwaschen, sie saugen sich voll.»

ILONA STOFFEL

rinnen arbeiten Hand in Hand. Sie kochen gerne gemeinsam.

Bald zieht ein wunderbarer Duft durch die Wohnung. «Nun kommt die Blogger-Arbeit», sagt Michèle und zückt die Kamera. Die Pasta wird mit den Pilzen zusammen angerichtet und ins rechte Licht gerückt. Genauso natürlich und einfach wie die Freundinnen kochen, setzen sie auch ihre Gerichte für den Blog in Szene. Sie verzichten auf Tricks, die Lebensmittel besser aussehen lassen. Stattdessen fotografieren sie schnell: «Wir wollen es ja essen, solange es noch warm ist», schmunzelt Michèle.

Saisonalen Überfluss einfangen
 Wer beim Sammeln grosses FINDERGLÜCK hat, kann Wildpilze sehr gut in

Essigsud einmachen. Ilona öffnet ein Glas mit selbst eingelegten Eierschwämmli, fischt mit der Gabel eines heraus und probiert: «Einmachen ist optimal, um die Fülle für später zu retten», findet sie. Für Wildpilze besonders ratsam, da sie unverarbeitet rasch an Qualität verlieren.

Dieses Rezept ist einfach in der Zubereitung und die Pilze lassen sich vielseitig kombinieren. Sie passen zu Raclette, als Topping auf einen grünen Salat oder zu einer herbstlichen Suppe. Den Pilzsud kann man als würzige Zutat in Gerichte integrieren. Die beiden Bloggerinnen finden, dass er sich gut in einer Salatsauce macht. Und schon sind sie wieder mittendrin im Rezeptaustausch. ●

Weitere Rezepte und Informationen zu Pilzen: Im Regal, Seiten 38-39, und Fooby-Rezepte, Seiten 58-61

PLUS ONLINE



Video

Mit dem Pilzexperten auf der Pirsch: ein kleines Pilzlexikon.

www.coopzeitung.ch/pilze

Pasta «Funghi al Limone»

Für 4 Personen

Aktive Zeit: 50 Min.

Gesamtzeit: 1 Std. 20 Min.

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 3 El Butter
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 300 g Wildpilze wie Eierschwämmli oder Steinpilze, geputzt und in Stücken
- Zitronenschale von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Bedarf
- 3 EL glatte Petersilie, gehackt

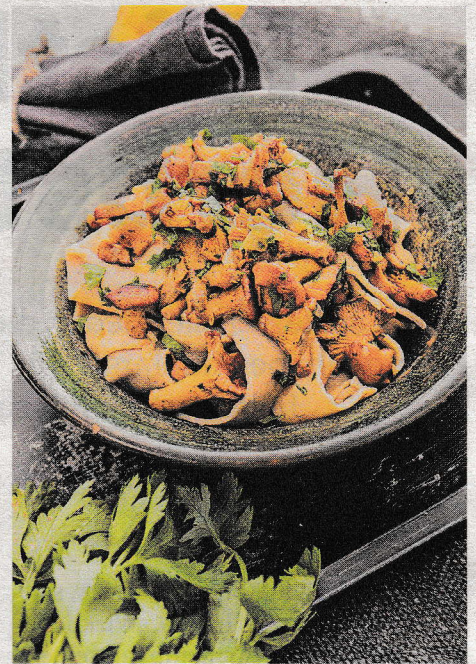
UND SO WIRDS GEMACHT

Pasta: Mehl und Eier verkneten, zu einem Teig zusammenfügen, zu einer

Kugel formen und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig dünn auswallen und für die Pasta in lange Streifen (1 cm × 15 cm) schneiden, leicht bemehlen, damit sie nicht aneinander kleben. Salzwasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, Pasta darin ca. 3 Min. kochen, bis sie aufsteigen, abgiessen und warm halten.

Pilze: Die Butter in einer Pfanne erwärmen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pilze zugeben und leicht anbraten, die Zitronenschale zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Pasta vermischen und mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: herbstlicher Blattsalat.



ANZEIGE

Das grosse Swiss-Quiz. Mitspielen und gewinnen.

swissmilk.ch/swiss-quiz



DER NEUE
PRODUKTIONSSTANDARD
FÜR SCHWEIZER MILCH.

ZU GEWINNEN:
100 EINKAUFSGUTSCHEINE
À 100 FRANKEN
200 ÜBERRASCHUNGS-
PREISE

Schweizer Milch und
Milchprodukte. Echt stark.

swissmilk