

Essig-Pilze – Großmutter's Pilzkonserven, noch immer lecker

(GMH/BDC) Eigentlich ist es heute unnötig, Pilze haltbar zu machen. Frische Champignons, Shiitakepilze und Austernseitlinge gibt es schließlich rund ums Jahr. Aber die alten Rezepte aus der Zeit, als Pilze nur im Herbst verfügbar waren, sind auch heute noch lecker. Neben dem Trocknen war Essig früher das Konservierungsmittel der Wahl bei Pilzen. Durch seinen sehr niedrigen pH-Wert stoppt er die Vermehrung von Bakterien und Mikroorganismen zuverlässig. Dadurch bleiben die Pilze über Monate genießbar. Gleichzeitig verändert der saure Stoff den Pilz auch geschmacklich. Appetitlich Neues entsteht, so wie Essig die Gurke verändert oder die Zwiebel. Mit dem frischen Gemüse sind Saure Gurke oder Silberzwiebel kaum noch vergleichbar. Aber wie jeder weiß, schmecken sie auf ihre Weise nicht weniger köstlich. So ergeht es auch den Pilzen.



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Sauber geputzt sind die Pilze und nun sauer Einlegen nach Omas Rezept! Zwar ist Pilze-Konservieren heute eigentlich nicht mehr nötig, aber sie schmecken so lecker!

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

http://www.gruenes-medienhaus.de/download/2015/11/GMH_2015_46_01.jpg



Wer in alten Rezeptbüchern blättert, stößt auf viele Rezepte für sauer eingelegte Pilze. Eines der einfachsten geht so: 1 kg Pilze putzen, eventuell in Stücke schneiden und in Schraub- oder Einmachgläser füllen. Eine Marinade aus $\frac{1}{4}$ l Essig mit $\frac{3}{4}$ l Wasser, 100 g Zucker und Gewürzen wie Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblättern, Nelken, Senfkörnern kochen, abkühlen lassen, über die Pilze geben, Gläser verschließen und einkochen. Je nach Geschmack kann Obstessig, Weinessig oder Kräuternessig für die Marinade verwendet werden. Branntweinessig oder gar Essigessenz haben zu viel Säure. Als kleine Vorspeise oder als Snack, wenn überraschend Gäste kommen, sind Essig-Pilze einfach verführerisch.

Mehr zum Süßsauen tendiert ein altes österreichisches Rezept bei dem 750 g kurz gedämpfte Pilze mit einem aufgekochten und dann abgekühlten Sud aus 1 Tasse Weinessig, $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser, 1 Tasse Zucker, 1 Teelöffel Salz übergossen und eingekocht wird. Kühl aufbewahrt halten sich die Pilze mindestens ein halbes Jahr. Aber meist werden sie vorher gegessen vielleicht als schnelles Gericht zusammen mit Bratkartoffeln, in Senfsauce heiß gemacht oder – ganz edel – zu Gemüsesülzchen verarbeitet.

Wer nicht Einkochen will, kann seine Essigpilze auch einfach nur marinieren beispielsweise auf griechische Art in einem Sud aus Hühnerbrühe, Weißwein, Olivenöl, Zitronensaft, gehackten Knoblauchzehen, Pfeffer, Thymian und Salz. Nach zwei bis drei Stunden im Kühlschrank – gern auch länger - sind die Pilze perfekt. Mit gehackter Petersilie und Zitronenscheiben angerichtet und zu griechischem Fladenbrot gereicht ein leichter, gesunder, leckerer und nicht alltäglicher Imbiss.

Viele weitere interessante Informationen zu Speisepilzen finden Sie auf der Website www.gesunde-pilze.de.