

Pilze garen – wie geht das am besten?

(GMH/BDC) Selber kochen – viele Menschen verzichteten darauf angesichts der Fülle an Restaurants, Bistros und Take-aways. Jetzt mit der Corona-Krise ist das anders. Seit Mensas, Kantinen und Imbisse geschlossen haben, erlebt der eigene Herd eine Renaissance. Aber nicht alle Kochtricks sind noch so präsent wie sie das mal waren. Manches wirft Fragen auf. Unsicherheit herrscht beispielsweise bei den Pilzen. Muss man sie waschen oder nicht? Soll man die Haut abziehen, ja oder nein? Wie kocht man sie und wie lange? Darf man sie aufwärmen?



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Heiß sollte die Pfanne sein, bevor Pilze hineingegeben werden. Dann garen sie rasch und geben gerade so viel aromatischen Saft ab, dass sie richtig lecker schmecken.

Bilddaten in höherer Auflösung unter:
https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2020/05/GMH_2020_19_01.jpg

Das Beste vorweg: Pilze gehören zu den besonders gesunden und unkomplizierten Lebensmitteln. Sie sind kalorienarm, sätti-

gen trotzdem und stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Sie zum Kochen vorbereiten, ist rasch erledigt. Waschen ist völlig unnötig. Sie sind so wie sie aus der Packung kommen fast perfekt. Eventuell anhaftende Substratkrümelchen werden mit einer weichen Bürste oder einem Tuch abgerieben, dann noch den Stiel frisch anschneiden und der Pilz ist küchenfertig. Haut abziehen? Bloß nicht! Die Lamellen unter dem Hut entfernen? Auf gar keinen Fall! Beides ist genauso zart und schmackhaft wie das Fleisch von Hut und Stiel.

Alte Rezeptbücher empfehlen noch, Pilze lange in Wasser oder Brühe zu kochen. Aus heutiger Sicht ist das die ungeeignetste Garmethode, weil die Inhaltsstoffe dann ins Wasser übergehen und die Pilze weich und fade werden. Stattdessen werden Pilze nur kurz gebraten, geschmort, gegrillt oder gedünstet. Auch dämpfen in einem Siebeinsatz, der die Pilze nicht mit dem heißen Wasser in Berührung kommen lässt, eignet sich. Aber immer kommen Pilze ins schon erhitzte Fett, auf den heißen Grill oder in den Dämpfeinsatz über das schon heiße Wasser. Kalt aufsetzen, laugt sie aus. Für welche Gar-Methode man sich auch entscheidet, gesalzen wird immer erst zum Schluss, sonst entzieht das Salz den Pilzen zu viel Flüssigkeit.

Wie lange sie garen sollen, hängt von der Größe der Pilze ab. Kleine sind natürlich rascher fertig als große. Letztere werden aber ohnehin meist mundgerecht halbiert, geviertelt oder auch in Scheiben geschnitten. Daher gilt als Faustzahl 5 bis 10 Minuten. Man sieht es den Pilzen an, wenn sie fertig gegart sind. Sie sind dann etwas kleiner und weicher geworden und ihre Farben haben sich intensiviert. Die 5 bis 10 Minuten gelten auch, wenn Pilze ein Fleischgericht, ein Ragout oder eine Soße bereichern sollen. Auch dann werden sie erst kurz vor Fertigstellung dazu gegeben und köcheln nur noch kurz mit. Das gilt sogar für eine Pilzsuppe, in die sie auch erst hineingegeben werden, wenn die Suppe weitgehend fertig ist. Besonders schmackhaft wird sie, wenn die Pilze vorher in der Pfanne kurz angebraten und samt Pilzsaft und Fett dazugegeben werden.

Das wohl einfachste Pilzrezept geht so: Ein paar Zwiebeln mit wenig Fett in der Pfanne zart braun werden zu lassen, die Pilze dazu geben, umrühren und braten. Die Pilze wirken dabei erst

etwas trocken. Das verleitet dazu, einen kräftigen Schuss Wasser in die Pfanne zu geben. Aber bloß nicht. Die Pilzmahlzeit wird sonst wässrig. Pilze bestehen von Natur aus zu 95 % aus Wasser. Das tritt nach einigen Minuten als aromatischer Pilzsaft aus, wenn die Zellen sich durch das Braten öffnen. Gleichzeitig schrumpfen die Pilze ein wenig – deutliches Zeichen, dass sie gleich fertig sind. Nun wird gesalzen und gepfeffert. Wer mag gibt ein wenig Sahne oder Schmand, Petersilie, Schnittlauch oder Zitronensaft dazu. Zusammen mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln ist das eine vollwertige Mahlzeit. Aber auch ein Stück Brot mit Butter kann die nötigen Kohlenhydrate dazu liefern. Geht es noch schneller? Und wenn wider Erwarten etwas übrigbleiben sollte? Kein Problem. Die Regel, dass Pilze nicht aufgewärmt werden dürfen, stammt noch aus der Vor-Kühlschrank-Zeit. Rasch und gut abgekühlt halten sich Pilzgerichte problemlos bis zum nächsten Tag. Nochmal richtig erhitzt, können sie bedenkenlos gegessen werden und sind immer noch richtig lecker.

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