

## Pilz-Maskerade

# Knusprig umhüllt – w

Ob gerollt oder gewickelt; Pilze zeigen sich diesmal in unkonventionellem Gewand. Und bei soviel Ästhetik kommt auch der Genuss nicht zu kurz.

### REZENT GEMISCHT

#### Tagliatelle mit Steinpilzpesto

Für 4 Personen

200 g Champignons  
200 g frische Steinpilze  
50 g Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
0,75 dl Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund glatte Petersilie

250 Tagliatelle *Anna's Best*  
50 g Parmesan *frisch gerieben*

**1** Champignons und Steinpilze klein würfeln. Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. 1 EL für die Garnitur beiseite stellen. Rest mittelfein hacken. Knoblauch direkt zum Öl pressen.

**2** Die Hälfte des Öls in einer Bratpfanne erhitzen. Pilze hineingeben und pikant mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Inzwischen die Petersilienblätter fein hacken.

**3** Wasser aufkochen, salzen und die Tagliatelle darin 2 Minuten al dente kochen. 0,5 dl Kochwasser zusammen mit dem restlichen Öl, Pinienkernen und der Petersilie zu den Pilzen geben. Tagliatelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern oder in Schalen anrichten. Pilzpesto nochmals heiss werden lassen. Über die Tagliatelle verteilen. Mit Parmesan und Pinien bestreuen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 30 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 2350 kJ/560 kcal



# artig gefüllt



## KNACKIG GEFÜLLT

### Champignons im Knuspermantel

Ergibt 8 Stück

**8 Riesenchampignons** ca. 380 g  
**4 dl Gemüsebouillon**  
**1 Paket Pasta-Teig** 2 x 125 g  
**2 EL Olivenöl**  
**1 Becher Joghurt** nature, 180 g  
**60 g Cantadou** mit Kräutern  
**Küchenschnur**

#### FÜLLUNG:

je **1/4 gelbe und rote Peperoni**  
**1/2 kleine Zucchini**  
**1/2 Bund glatte Petersilie**  
**100 g Ricotta**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

**1** Champignonstiele herausdrehen. Pilze in der Bouillon 5 Minuten blanchieren. Herausheben und auskühlen lassen.

**2** Für die Füllung Peperoni und Zucchini fein würfeln. Petersilie hacken, die Hälfte zufügen und mit Ricotta mischen. Würzen. In die Champignons füllen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

**3** Einen Pasta-Teig entrollen und in 4 Rechtecke schneiden. Pilze darauf legen. Teig zu offenen Beuteln formen und mit Küchenschnur binden. Beutel auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Mit dem zweiten Teig gleich verfahren. Teig rundum mit Öl bepinseln. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

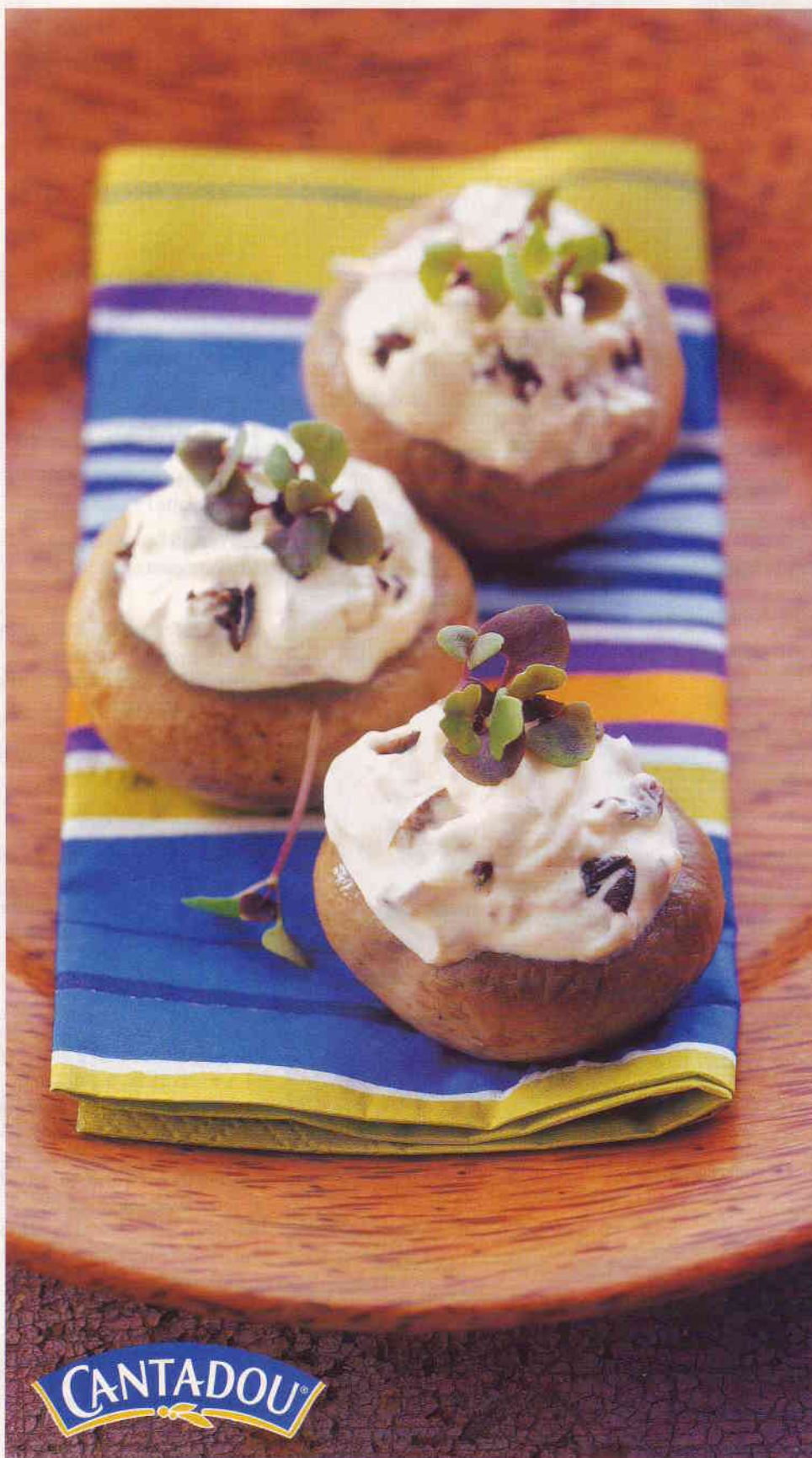
**4** Inzwischen Joghurt und Cantadou verrühren. Restliche Petersilie begeben, pikant würzen. Beutel anrichten und die Sauce separat dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Stück ca. 8 g Eiweiß, 9 g Fett,  
 21 g Kohlenhydrate, 850 kJ/200 kcal

# Mariage provençal

Ob mit Tomaten, Pfeffer oder Meerrettich, der leckere Cantadou aus Südfrankreich ist schon manche Liaison eingegangen. Die schwarze Olive ist seine neueste Errungenschaft.



## HERBSTAPÉRO

### Champignons mit Cantadou

Ergibt 8 Stück

**8 Champignons weiss** ca. 260 g

**1/2 l Gemüsebouillon**

**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

#### FÜLLUNG:

**125 g Cantadou mit schwarzen Oliven**

**1 EL Sauermilch**

**Basilikumsprossen** für die Garnitur

**1** Pilzstiele herausdrehen. Pilzköpfe in der heißen Bouillon 3–5 Minuten blanchieren. Herausheben und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Cantadou mit Sauermilch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Pilze füllen. Mit Basilikumsprossen garnieren und 1 Stunde kühl stellen. Kalt zum Apéro servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten + 1 Stunde kühl stellen.

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 6 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 315 kJ/75 kcal



**Neu:** Cantadou mit schwarzen Oliven, 125 g, Fr. 3.20

**E**in Hauch von Provence – duftende Olivenhaine und würzige Kräuterfelder. Die neueste Kreation aus dem Hause Cantadou lässt Erinnerungen an die Sommerferien aufleben. Der Doppelrahm-Frischkäse mit knackigen schwarzen Olivenstückchen eignet sich hervorragend für die kalte oder warme Küche: Als gluschtiger Brotaufstrich, als leichte Beilage zu Grilladen, Geschwellten oder als raffinierte Füllung von Rouladen und Gemüse. Cantadou mit schwarzen Oliven ist ein abwechslungsreicher Begleiter, der mediterrane Frische auf die Teller zaubert und der Fantasie keine Grenzen setzt.





## WÜRZIG EINGELEGT

### Marinierte Austernpilze

Für 4 Personen

- 1 kleine Karotte
- 1 kleiner Stängel Stangensellerie
- 400 g Austernpilze (*Pleurotus*)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- je 2 Zweige Thymian und Rosmarin
- 2 Pfefferminzblätter
- 2 EL Aceto Balsamico

**1** Karotte und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Pilze wenn nötig in Stücke teilen. Knoblauch direkt zum Öl pressen.  $\frac{1}{3}$  davon in einer Bratpfanne erhitzen. Pilze darin beidseitig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und auf eine Platte legen.

**2** Gemüsewürfel im Bratensatz bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Wenn nötig etwas Knoblauchöl nachgiessen. Würzen und über die Pilze verteilen.

**3** Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Rosmarin und Pfefferminze fein hacken. Kräuter ebenfalls über die Austernpilze geben. Mit dem restlichen Öl und dem Balsamico marinieren. Vor dem Servieren mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

**Dazu passt ein ofenfrisches Baguette oder Olivenbrot.**

**Die marinierten Pilze können zugedeckt mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ihr Aroma intensiviert sich dabei noch. Unbedingt 2 Stunden vor dem Servieren Raumtemperatur annehmen lassen.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
+ mindestens 15 Minuten marinieren

Pro Person ca. 3 g Eiweiss,  
25 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,  
1150 kJ/280 kcal

## LUFTIG VERSCHNÜRT

**Mischpilz-Bünteli**

Für 4 Personen

**OMELETTCHEN:**

**100 g Mehl**  
**1/2 TL Salz**  
**2 dl Milch**  
**2 Eier**  
**10 g Butter**  
**Bratbutter** zum Ausbacken

**FÜLLUNG:**

**1 Paket Mischpilze** 250 g  
**1 Schalotte**  
**2 Knoblauchzehen**  
**20 g Butter**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**1 dl Portwein**  
**125 g Frischkäse** z.B. mit Kräutern  
**2 Bund Schnittlauch**

**ZUM FERTIGSTELLEN:**

**25 g Butter**  
**0,5 dl Halbrahm**  
**0,5 dl starke Gemüsebouillon**

**1** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Milch und Eier verquirlen. Mit dem Mehl zu einem Teig rühren. Butter schmelzen und daruntererrühren. Zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen die Pilze klein schneiden. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Alles in der Butter dünsten. Würzen. Mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Auskühlen.

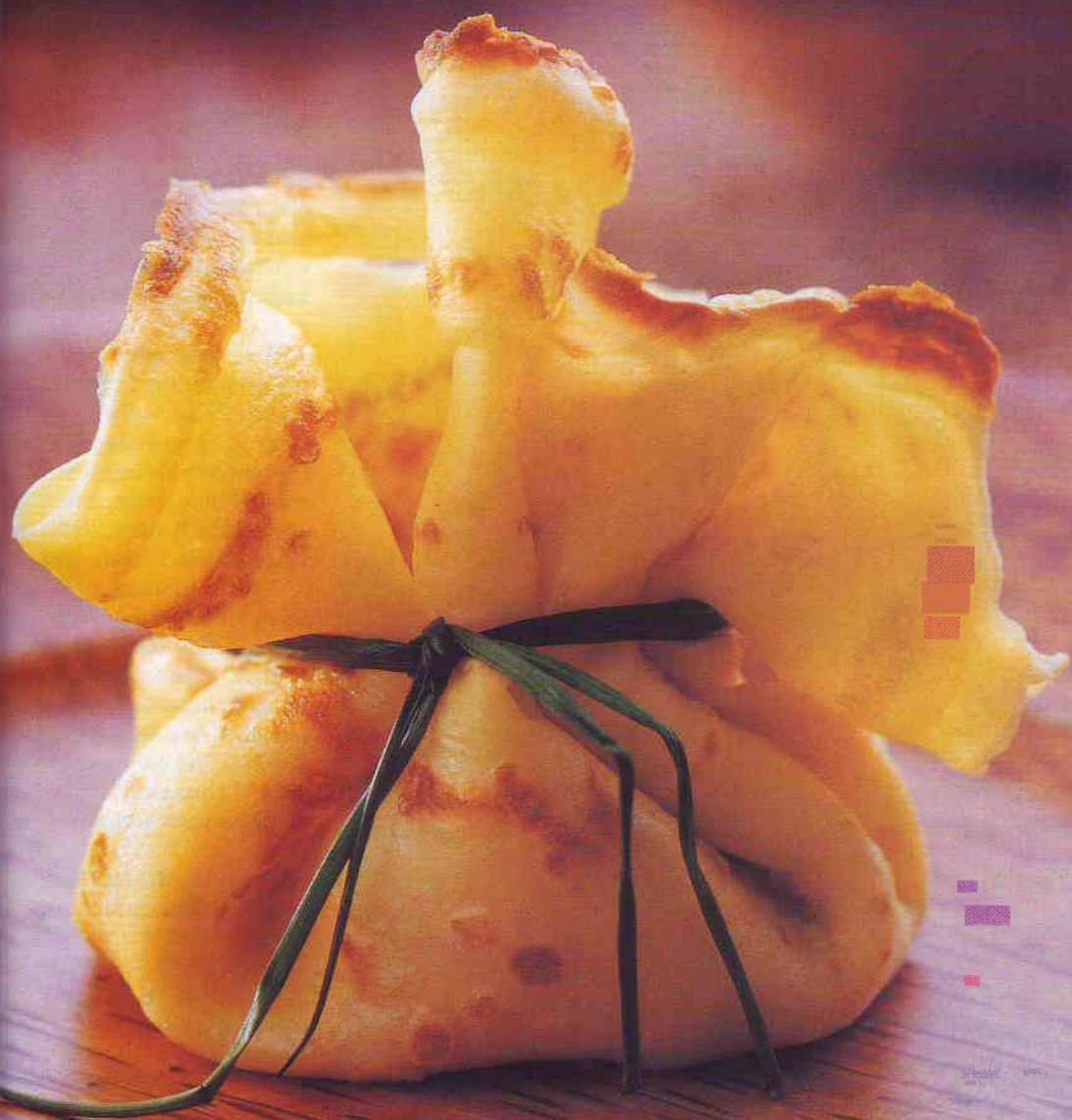
**3** Frischkäse unter die Pilze mischen. 16 Schnittlauchstängel beiseite legen. Rest mit der Schere direkt dazu schneiden. Pikant abschmecken.

**4** Ofen auf 200 °C vorheizen. Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. 8 Omelettchen darin ausbacken. Auslegen und die Pilzfüllung darauf verteilen. Zu Beuteln verschliessen und mit je 2 Schnittlauch zusammenbinden. In eine Gratinform stellen.

**5** Butter in Flocken auf den Beuteln verteilen. Halbrahm und Bouillon aufkochen, in die Form giessen. Pilz-Bünteli in der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde  
 + ca. 15 Minuten backen

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 32 g Fett,  
 31 g Kohlenhydrate, 2050 kJ/ 490 kcal



**Steinpilz-Pouletröllchen**

Für 4 Personen

**8 Lattichblätter**  
**300 g frische Steinpilze**  
**1 Schalotte**  
**1 Knoblauchzehe**  
**20 g Butter**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**1,5 dl Most** süss oder sauer  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**4 Pouletbrüstchen** ca. 450 g  
**30 g Bratbutter**  
**2 dl Geflügelfond**  
**0,5 dl Rahm**  
**600 g Kartoffeln** z.B. *Amandine*

**1** Lattich in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken und auf sauberem Küchentuch abtropfen lassen.

**2** Füllung: 100 g Pilze, Schalotte und Knoblauch fein hacken. In der Butter dünsten. Würzen. Mit 0,5 dl Most ablöschen und einkochen lassen. Auskühlen. 4 Petersilienblätter beiseite legen. Rest hacken und zur Füllung geben.

**3** Poulet längs aufschneiden, damit grossflächige Plätzchen entstehen. Fleisch würzen. Je 1 Lattichblatt, dann Füllung darauflegen und Pouletbrüstchen aufrollen. Mit je einem Lattichblatt umwickeln. Pouletröllchen in 15 g Bratbutter rundum ca. 5 Minuten anbraten. Mit restlichem Most und Fond ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 10 Minuten schmoren. Röllchen herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Sauce absieben und bei grosser Hitze auf 1 dl Flüssigkeit einkochen. Rahm zufügen und einkochen.

**4** Inzwischen die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. In der restlichen Bratbutter beidseitig während 10–15 Minuten goldbraun braten. Würzen. In den letzten 3–5 Minuten die restlichen Steinpilze mitbraten. Sauce abschmecken. Pouletröllchen dazu geben und heiss werden lassen. Kartoffeln und Pilze auf Tellern verteilen. Röllchen schräg aufschneiden und anrichten. Mit Sauce überziehen und mit Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Stunden

Pro Person ca. 31 g Eiweiss, 18 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 1850 kJ/440 kcal



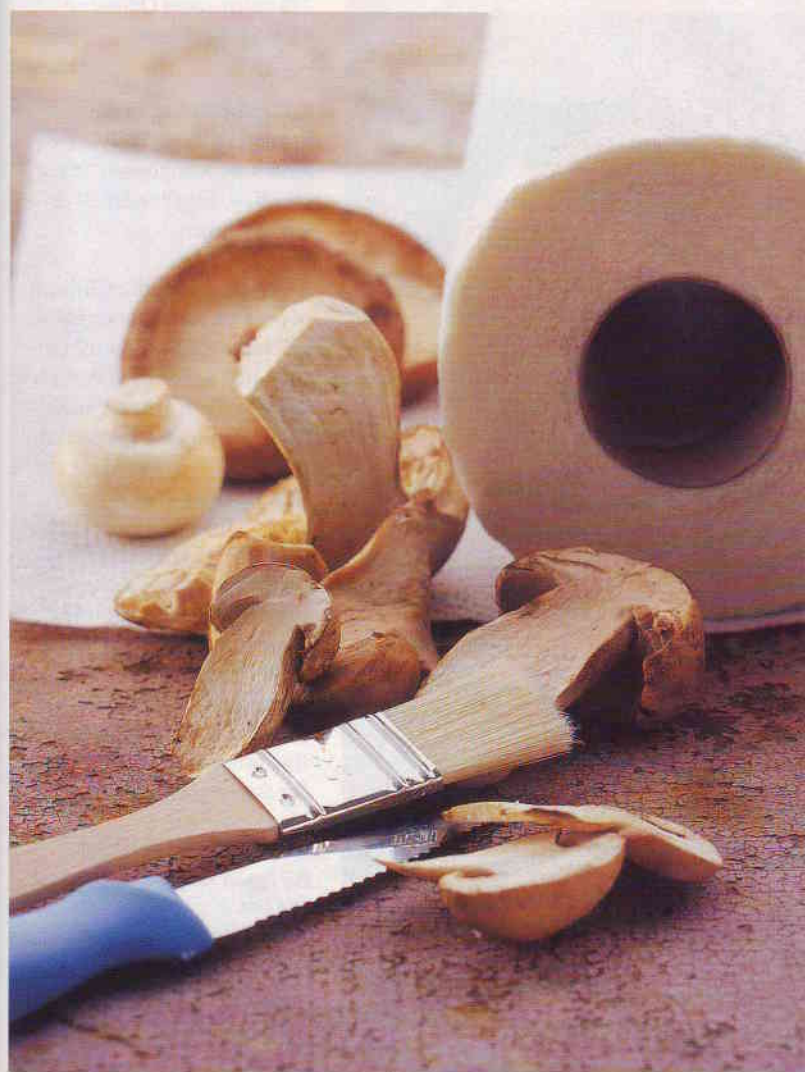
# Schweizer Poulet



www.miosphere.ch

zu jeder Jahreszeit,  
mit Sicherheit!

Die Poulets Mère Joséphine haben jedesmal, wenn es das Wetter erlaubt, Auslauf auf eine Wiese. Dies fördert deren Gesundheit und Wohlbefinden. Exklusiv in Ihrer Migros erfüllen die Poulets Mère Joséphine ebenfalls die 7-Punkte-Fleischgarantie der Migros.



## PILZ-TIPPS

### Rüsten:

Pilze, im Volksmund Schwämme genannt, haben die Eigenschaft, Wasser aufzusaugen, das sie zusammen mit vielen Aromastoffen beim Kochen wieder abgeben. Daher sollten Pilze zum Säubern nie in Wasser gelegt und nur, wenn nötig, unter fließendem Wasser kurz abgespült werden (gilt vor allem für sandige Morcheln). Oft genügt es, die Pilze mit einem sauberen Pinsel oder Küchenpapier zu putzen oder mit einem feuchten Tuch abzureiben.

### Aufbewahren:

**Frisch:** In einem Papiersack oder Karton – aber nie in einem Plastiksack – kühl aufbewahrt bleiben Pilze einige Tage frisch.

**Einfrieren:** In feine Scheiben schneiden, entweder roh ein-

frieren oder zuerst 5–10 Minuten in Öl dünsten. Roh sind tiefgekühlte Pilze 4 Monate, gedünstet 6 Monate haltbar.

**Trocknen:** Geputzte Pilze in Scheiben schneiden, kleinere halbieren. Im Dörrapparat oder im Backofen bei 45–50 °C, je nach Wassergehalt, während 5–10 Stunden trocknen. Luftdicht aufbewahrt sind sie bis zu einem Jahr haltbar. Das Einweichwasser von getrockneten Pilzen nicht zum Kochen verwenden.

**In Essig oder Öl einlegen:** Pilze im Salzwasser je nach Grösse ca. 10 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. In saubere Gläser legen und mit Essig oder Öl auffüllen. Nach Belieben mit Pfefferkörnern, einem Lorbeerblatt, einer Knoblauchzehe oder Kräutern würzen und gut verschliessen. Kühl aufbewahrt sind sie 6 Monate haltbar. Für diese Methode eignen sich Champignons, Steinpilze und Eierschwämme.



## KNUSPRIG UMHÜLLT

### Mischpilz-Tempura

Für 4 Personen

**1 Paket Tempura-Teigmischung**

z.B. *Asian Home Gourmet*,  
100 g

**2,2 dl Eiswasser**

**1 Eigelb**

**2 Pakete Mischpilze 500 g**

**Frittieröl**

**SAUCE:**

**200 g süß-saure Chilisauce**

**4 Zweige Basilikum**

**1** Teigmischung in eine Schüssel geben. Wasser mit einem Schwingbesen untermischen. Eigelb schnell unterschwingen.

**2** Für die Sauce die Chilisauce in zwei Schalen verteilen. Je 2 kleinere Basilikumblättchen mit der Schere in feinen Streifen dazu schneiden. Mit Basilikumherzen garnieren.

**3** Öl in einer Friteuse oder einem Gusseisenbräter auf 180–190 °C erhitzen. Pilze in der Tempuramasse wenden, gut abtropfen lassen und portionenweise im heißen Öl goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Sofort mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 6 g Eiweiss,  
29 g Fett, 36 g Kohlenhydrate,  
1800 kJ/426 kcal



## FORMVOLLENDET BELEGT

**Pilz-Tatar auf Toast**

Ergibt ca. 8 Stück

**1 Paket Mischpilze** 250 g**1 Schalotte****2 Knoblauchzehen****80 g Butter** weich**Salz, Pfeffer** aus der Mühle**1 dl Madeira****1 EL Cognac** nach Belieben**0,5 dl Kalbsfond**

oder Gemüsebouillon

**2 Bund Schnittlauch****1 Bio-Zitrone**

ZUM FERTIGSTELLEN:

**ca. 8 Toastbrotsscheiben****1 Knoblauchzehe**

**1** Pilze klein würfeln. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Alles in 30 g Butter bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Würzen. Mit Madeira, Cognac und Kalbsfond ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen. Auskühlen.

**2** Restliche Butter mit dem Handrührgerät 5 Minuten zu einer hellen, luftigen Masse

aufschlagen. Mit der kalten Pilzmasse mischen. Schnittlauch mit der Schere direkt dazu schneiden, dabei einige Spitzen für die Garnitur beiseite legen. Zitrone heiss waschen, trocknen und abreiben. Tatar pikant mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronenschale abschmecken. Ofen auf 220 °C vorheizen.

**3** Aus den Toastscheiben mit Hilfe einer Schablone Pilze ausschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte 4 Minuten goldbraun rösten. Mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben. Tatar darauf anrichten und mit Schnittlauch garnieren. Sofort servieren.

**Das Tatar kann 1 Tag im Voraus zubereitet und zugedeckt kühl aufbewahrt werden. Vor dem Servieren Raumtemperatur annehmen lassen.**

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Stück ca. 3 g Eiweiss, 9 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 630 kJ/150 kcal

# Auch Schweizer Truten



www.miosphere.ch

## zu jeder Jahreszeit,

## mit Sicherheit!



www.optigal.ch

Die Truten Mère Joséphine haben jedesmal, wenn es das Wetter erlaubt, Auslauf im Wintergarten oder auf die Wiese. Dies fördert deren Gesundheit und Wohlbefinden. Exklusiv in Ihrer Migros erfüllen die Truten Mère Joséphine ebenfalls die 7-Punkte-Fleischgarantie der Migros.

# Pilze en vogue

Die beliebten Schweizer Zuchtpilze Champignons, Austernpilze und Shii-take von «Champignons Suisses» werden das ganze Jahr über geerntet – sie haben deshalb immer Saison. Das bürgt nicht nur für Qualität und Frische, sondern auch für einen ausgezeichneten Geschmack. Pilze sind eine ideale Bereicherung des Menüplanes, denn sie sind nicht nur gesund und bekömmlich, sondern trotz ihres grossen Sättigungsgrades sehr kalorienarm. Dafür sind sie reich an Eiweiss, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

[www.champignonsuisse.ch](http://www.champignonsuisse.ch)



## AUSTERNPILZ/PLEUROTUS

Der Pleos, wie er auch genannt wird, eignet sich vorzüglich als Fleischersatz. Geschmacklich bewegt sich dieser würzige, saftige und sehr bekömmliche Pilz zwischen Champignon und Eierschwamm. Austernpilze kommen roh oder gekocht in der warmen wie der kalten Küche zur Anwendung.



## CHAMPIGNON

Die kugelige Zuchtform des Feldchampignons gehört unter dem Namen «Champignon de Paris» zu den beliebtesten Speisepilzen. Die knackigen Weissen und die intensiv duftenden Braunen sind äusserst vielseitig zu verwenden: Sie schmecken wunderbar, ob nun roh in einem Salat, gekocht als Beilage zu Fleisch, Fisch und Gemüse oder als eigenständiges Gericht. Ebenfalls vorzüglich munden in Öl und Essig eingelegte Champignons.



## SHII-TAKE

«Der duftende Pilz» wurde in China schon vor tausend Jahren gezüchtet und findet dort auch in der Naturmedizin Verwendung. Sein würziges Aroma macht ihn zu einem geschätzten Begleiter asiatischer Gerichte. Shii-take können roh oder gekocht, kalt oder warm gegessen werden. Nur der Stiel muss weggeschnitten werden, da er auch bei längerem Kochen nicht weich wird.

EINLADUNG



## PRODUKTION

Die Pilze mit dem Label «Champignons Suisses» stammen von zwölf ausgewählten Schweizer Betrieben, die sich auf Pilzzucht spezialisiert haben. Und Spezialisten braucht es, denn Champignons wie Shii-take und Pleos sind sehr heikel und reagieren empfindlich auf kleinste Wechsel in Temperatur und Luftfeuchtigkeit. Alle drei Pilzarten brauchen ein hygienisch absolut sauberes Umfeld, um gesund zu wachsen.



# Tag des Pilzes

Am **5. Oktober 2002** dreht sich an der Expoagricole in Murten alles um den Pilz. Eine Ausstellung gibt Einblick in die faszinierende Welt dieses Wald- und Wiesenbewohners. Der spannende Rundgang beleuchtet den Pilz als kulinarische Spezialität, in der Natur, als Schädling oder in Geschichte und Wissenschaft und richtet sich an Hobbypilzler wie an Familien und interessierte Fachleute. Der Besuch der Veranstaltung ist gratis, das leckere Pilzgericht am 5. Oktober sehr günstig: Erwachsene bezahlen Fr. 9.-, Kinder Fr. 5.-.