



## STEINPILZ & LINSEN

### Steinpilzflan auf Linsensalat

Für 4 Förmchen à 1,5 dl

**300 g Steinpilze**  
**1 Schalotte**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 EL Mehl**  
*Butter für die Förmchen*  
**120 g Sauer-Halbrahm**  
**2 Eigelb**  
**2 Eier**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
*Rosmarin für die Garnitur*

LINSENSALAT:  
**200 g grüne Linsen**  
**6 dl Wasser** kalt  
**Salz**  
**1 Karotte**  
**16 Tranchen Bauernspeck** ca. 80 g  
**2 EL Olivenöl**  
**1 EL Weissweinessig**

**1** Steinpilze putzen (s. S. 45). 8 schöne Tranchen aus den Pilzen schneiden und beiseite stellen. Rest würfeln. Schalotte und Knoblauch hacken. Im Öl 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Pilzwürfel dazugeben. 3 Minuten mitdünsten. Mehl darüberstäuben, kurz mitdünsten. Beiseite stellen. Ofen auf 120 °C vorheizen.

**2** Förmchen mit Butter ausreiben. Pilzmasse mit Sauerrahm, Eigelb und Eiern in den Mixer geben. Fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Förmchen verteilen. In einem heissen Wasserbad in der Ofenmitte ca. 35–40 Minuten garen.

**3** Für den Linsensalat die Linsen kalt abspülen und mit dem Was-

ser aufkochen. Ca. 20–30 Minuten al dente kochen. Erst gegen Ende der Garzeit salzen. Karotte und die Hälfte des Specks in feine Streifen schneiden. Restlichen Speck beiseite legen. Speck- und Karottenstreifen im Öl 2–3 Minuten dünsten. Linsen abgiessen, dazugeben. Mit Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei kleinster Hitze warm stellen.

**4** Förmchen aus dem Wasserbad heben. Beiseite stellen, 1–2 Minuten ruhen lassen. In der Zwischzeit eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Beiseite gestellte Speckstreifen und Pilztranchen darin braten. Linsensalat auf vorgewärmten Tellern verteilen. Flan mit einem dünnen Messer am Förmchenrand lösen und auf die

Hand stürzen. Auf den Salat setzen. Speckstreifen und Pilztranchen um den Flan herum anrichten. Mit Rosmarin garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 25 g Eiweiss,  
 48 g Fett, 38 g Kohlenhydrate,  
 2850 kJ/680 kcal

### STEINPILZ KOMBINIERT

Er ist der edelste unter den Pilzen. Daher wird er gerne in Kombination mit einem ebenso edlen Stück Fleisch verwendet. Doch ist der Steinpilz an sich nicht wählerisch. Er entfaltet seinen ausgezeichneten Geschmack auch in Pasta, Linsen, in der Polenta, im Reis oder in einer Suppe. Der Fantasie sind schlicht keine Grenzen gesetzt.

## Cremesuppe mit Griessklösschen

Für 4 Personen

**250 g Steinpilze**  
**1 Schalotte**  
**50 g Sellerie**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Kartoffel** *mehlig kochend, ca. 100 g*  
**2 EL Butter**  
**7 dl Gemüsebouillon**  
**1 dl Halbrahm**

GRIESSKLÖSSCHEN:

**50 g Butter** *weich*  
**1 Ei**  
**100 g Hartweizengriess**  
**4 Zweige Petersilie** *glatt*  
**Salz, Pfeffer** *aus der Mühle*  
**Muskat** *frisch gerieben*

**1** Für die Griessklösschen die Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Ei verquirlen und langsam darunter rühren. So langeiterrühren bis eine kompakte Masse entstanden ist. Griess dazurühren. Von 2 Zweigen Petersilie die Blätter abzupfen und hacken. Dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 20 Minuten quellen lassen.

**2** Pilze putzen (s. S. 45) und mit allen Zutaten bis und mit Kartoffeln in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, bis sie schäumt. Alles ca. 5–6 Minuten in der Butter dünsten. Mit Bouillon ablöschen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Rahm dazugiessen. Aufkochen und im Mixer pürieren. In eine neue Pfanne sieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Mit 2 TL ca. 20 kleine Klösschen aus der Griessmasse abstechen. Direkt vom Löffel in leicht siedendes Salzwasser streifen. Nicht mehr kochen lassen. Klösschen 10–15 Minuten quellen lassen (sie quellen etwa um das Vierfache auf!).

**4** Suppe aufkochen. In vorgewärmte Schalen giessen. Klösschen mit einer Lochkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und zur Suppe geben. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

*Pro Person ca. 10 g Eiweiss,  
 25 g Fett, 31 g Kohlenhydrate,  
 1600 kJ/380 kcal*





## STEINPILZ &amp; TEIGWAREN

**Steinpilz-Spaghettoni en papillote**

Vorspeise für 4 Personen

**4 Tomaten**  
**200 g Steinpilze**  
**Olivenöl** zum Braten und Bestreichen  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 dl Weisswein** z.B. Merlot bianco  
**1 Dose gehackte Tomaten** 200 g  
**8 Zweige glatte Petersilie**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**100 g Spaghettoni** Ø 2 mm  
**4 Stück Pergamentpapier** ca. 25x25 cm  
**8 Scheiben Coppa**

## SAUCE:

**1 Schalotte**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Butter**  
**1 TL Mehl**  
**3 dl Geflügelfond** kalt  
**0,5 dl Halbrahm**  
**Zitronensaft** nach Belieben

**1** Tomaten kreuzweise einschneiden, in siedendes Wasser tauchen. Herausheben. Eiskalt abschrecken. Haut abziehen, vierteln, entkernen. Beiseite stellen. Steinpilze putzen (s. S. 45). Stiele abschneiden und für die Sauce beiseite legen. Köpfe in Stücke schneiden. In wenig Öl anbraten. Knoblauch direkt dazupressen und kurz mitbraten. Mit Wein ablöschen. Fast ganz einkochen lassen. Gehackte Tomaten dazugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Auskühlen lassen. Blätter von 4 Zweigen Petersilie hacken. Mit den Tomatenvierteln zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

**2** Ofen auf 200 °C vorheizen. Spaghettoni in sprudelndem Salzwasser al dente ziehen. In der Zwischenzeit Pergamentpapier mit Olivenöl bestreichen. Die

Hälfte der Tomatenviertel mit einer Lochkelle aus der Sauce heben. Wiederum die Hälfte davon auf dem Pergamentpapier verteilen. Spaghettoni abgiessen, kalt abschrecken und mit der Sauce mischen. Mit einer Fleischgabel aufrollen und auf die Tomaten legen. Alle Spaghetti auf diese Art verteilen. Restliche Tomatenviertel und Sauce über die Spaghettoni geben. Mit je 2 Scheiben Coppa und 1 Zweig Petersilie belegen. Das Papier über die Pasta schlagen und gut verschliessen. Päckli auf einem Blech in der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

**3** Für die Sauce die Pilzstiele kleinschneiden. Schalotte und Knoblauch hacken. Alles zusammen in der Butter 2 Minuten dünsten. Mehl darüber stäuben und 1 Minute mitdünsten. Mit Fond ablöschen. 15 Minuten

köcheln. Rahm dazugiessen. Aufkochen und mit dem Pürierstab sämig mixen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken. Warmstellen.

**4** Pergamentpäckchen mit einem Spachtel vorsichtig auf vorgewärmte Teller umsetzen. Mit einer Schere die Päckli öffnen und das Papier auseinander ziehen. Die Sauce nochmals schaumig mixen und über den Spaghettoni verteilen.

**Nach Belieben die Spaghettoni in Teller anrichten und mit Sauce übergiessen.**

**Dank Pergamentpapier entwickelt sich eine besonders feine Geschmacksnote.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten  
 + ca. 20 Minuten backen

Pro Person ca. 15 g Eiweiss,  
 15 g Fett, 32 g Kohlenhydrate,  
 1400 kJ/340 kcal



## STEINPILZE &amp; BROT

**Roggen-Baumnußknödel auf Pilzragout**

Für 4 Personen

500 g Roggenbrot vom Vortag  
 1 Zwiebel  
 1 EL Butter  
 2,5 dl Milch  
 je 1 Bund Schnittlauch, Majoran  
 50 g Baumnußkerne  
 3 Eier  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 Muskat frisch gerieben

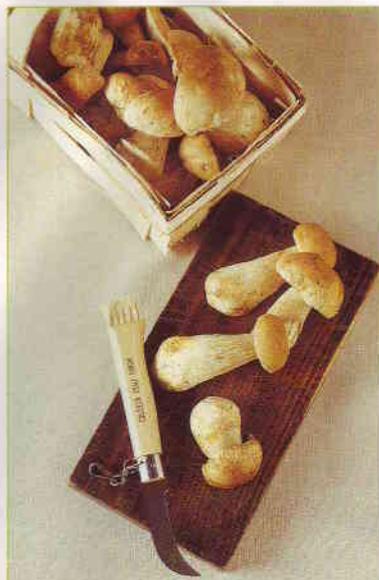
**PILZRAGOUT:**  
 100 g Steinpilze  
 100 g Eierschwämme  
 100 g Röhrlinge  
 1 Schalotte  
 2 EL Butter  
 1 EL Mehl  
 1 dl Weisswein z.B. Riesling  
 2 dl Gemüsebouillon  
 1 dl Halbrahm eiskalt

**1** Das Brot in ca. 1–2 cm grosse Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Zwiebel hacken und in der Butter goldgelb dünsten. Mit Milch ablöschen. Aufkochen und

über das Brot giessen. Vermischen und 20 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Hälfte der Kräuter und die Hälfte der Baumnuße hacken. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit den Kräutern zum Brot geben. Alles mit den Eiern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse 8–12 Knödel formen. Dies geht am besten mit feuchten Händen. Knödel in siedendes Salzwasser legen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten garen.

**2** Für das Ragout die Pilze putzen (s. S. 45) und in Stücke schneiden. Schalotte hacken, in Butter 2–3 Minuten dünsten. Pilze dazugeben. Mehl darüber stäuben. Kurz mitdünsten. Mit Wein und Bouillon ablöschen. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Halbrahm steifschlagen. Beiseite stellen.

**3** Kurz vor dem Servieren den Rahm unter die Sauce mischen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Knödel mit der Loch-



### STEINPILZE RICHTIG AUFWÄRMEN

«Dürfen Pilzgerichte aufgewärmt werden?» Dies ist eine häufig gestellte Frage an unsere Kochberatung. Pilzgerichte können problemlos aufgewärmt werden, wenn Sie schon beim ersten Zubereiten die Regeln der Küchenhygiene beachten.

- Frische Pilze sind nicht lange haltbar. Bereiten Sie sie möglichst rasch zu.
- Reinigen Sie die Steinpilze vor dem Zubereiten gut von allen Erdrückständen.
- Weichen Sie getrocknete Pilze nur kurz ein. Längeres Einweichen nur in kaltem Wasser und im Kühlschrank. Einweichwasser weggiessen.
- Kühlen Sie Resten möglichst schnell aus.
- Bewahren Sie die Resten höchstens 2–3 Tage im Kühlschrank auf.
- Kochen Sie vor dem erneuten Genuss das Gericht nochmals richtig durch.

### RICHTIG KONSERVIEREN

Frische Steinpilze lassen sich sehr gut konservieren.

**Trocknen:** Geputzte Pilze halbieren oder vierteln. Im Dörrapparat oder im Backofen auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 45–50 °C je nach Wassergehalt während 5–10 Stunden trocknen. Luftdicht aufbewahrt sind sie bis zu einem Jahr haltbar. Bei Verwendung die trockenen Pilze im Wasser einweichen; das Einweichwasser nicht zum Kochen verwenden, da darin Schwermetalle gelöst sein könnten.

**Tiefkühlen:** Geputzte, ganze oder in gleiche Stücke geschnittene Pilze einfrieren. Innerhalb von 4–6 Monaten verbrauchen.

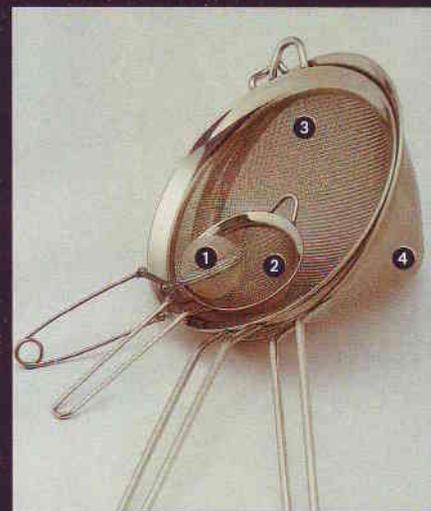
kelle aus dem Wasser heben. Auf einem Tuch kurz abtropfen lassen. Auf dem Ragout anrichten. Mit restlichen Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 23 g Eiweiss,  
32 g Fett, 70 g Kohlenhydrate,  
2850 kJ/680 kcal

# Siebe für alle Fälle

Die Migros hat ein riesiges Sortiment an Sieben. Je nach Geflecht oder Grösse der Löcher hat jedes Sieb seinen bestimmten Verwendungszweck. Beim Teebrüher **1** sagt der Name, wozu er dient. Das Kaffee-/Teesieb **2** ist beim Abfüllen eines Sudes in Tassen oder Flaschen nützlich. Das Haushaltssieb **3** eignet sich zum Sieben von Mehl, das Spitzsieb **4** zum Passieren von Saucen und Suppen. Mit dem Stielsieb **5** wäscht man Obst und Früchte, und im Salatsieb **6** lassen sich nicht nur Salate waschen sondern auch Spaghetti abtropfen.



- 1 Teebrüher, CHF 2.50  
2 Kaffee/Teesieb Inox, Durchmesser 8 cm, CHF 4.-  
3 Haushaltssieb Inox, Durchmesser 18 cm, CHF 15.-  
4 Spitzsieb, Durchmesser 18 cm, CHF 16.-



- 5 Stielsieb Inox, Durchmesser 21 cm, CHF 18.-  
6 Salatsieb Inox, Durchmesser 24,5 cm, CHF 25.-

# Steinpilz & Poulet



## Bratpoulet mit Pilzapfel

Beilage für 4 Personen

**1-2 Poulets im Bratbeutel**  
**2 dl Milchwasser 1:1**  
**Salz**  
**50 g Maisgriess *mittelfein***  
**100 g Steinpilze**  
**2 EL Butter**  
**1 EL Parmesan *gerieben***  
**Pfeffer *aus der Mühle***  
**4 Äpfel *süss***  
**1 Zwiebel**  
**1 dl Geflügelfond**  
**1 dl Weisswein *z.B. Riesling***

**1** Backofen auf 190 °C vorheizen. Poulets mit Beutel im Ofen 1 Stunde garen (s. unten). Inzwischen Milchwasser aufkochen. Wenig salzen. Maisgriess unter Rühren einrieseln. 15 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Steinpilze putzen (s. S. 45) und würfeln. In 1 EL Butter 3-4 Minuten dünsten. Mit Käse unter die Polenta rühren. Würzen. Beiseite stellen.

**2** Äpfel oben und unten anschneiden. Kerngehäuse austechen, Äpfel innen aushöhlen. Mit Polentamasse füllen. Deckel darauf legen. Zwiebel und Apfelreste hacken. In der restlichen Butter in einer verschliessbaren Pfanne dünsten. Äpfel hineinsetzen. Mit Fond und Wein ablöschen, zudecken. Aufkochen. 30 Minuten vor Ende der Garzeit der Poulets in den Ofen schieben.

**3** Äpfel aus der Pfanne heben, warm stellen. Bratensatz mit wenig Wasser pürieren, nochmals aufkochen und abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
 + ca. 1 Stunde garen

Pro Person ca. 5 g Eiweiss,  
 8 g Fett, 28 g Kohlenhydrate,  
 900 kJ/220 kcal

**MIGROS**

### FANTASTISCH EINFACH: POULET IM BRATBEUTEL

Haben Sie bisher auch geglaubt, ein Tisch, der sich wie von selbst mit köstlichen Gerichten deckt, könne nur im Märchen existieren? Da haben Sie nicht mit der Migros gerechnet. Denn seit es das gewürzte Poulet im Bratbeutel gibt, ist es ganz einfach geworden, ein fixfertiges Gericht auf den Tisch zu zaubern. Sie benötigen nur gerade fünf Handreichungen, bis das Poulet im Ofen brutzelt:

1. Heizen Sie den Backofen auf 190-200 °C vor.
  2. Entfernen Sie die äussere Folie und die gelbe Schale.
  3. Stechen Sie 6 Löcher in den Beutel, damit die Luft entweicht.
  4. Legen Sie das Poulet im Bratbeutel in eine feuerfeste Form.
  5. Schieben Sie das Poulet in den Ofen.
- Nach ca. 1 Stunde Backzeit bei max. 200 °C ist es servierbereit. Übrigens: Dank Bratbeutel ersparen Sie sich in Zukunft das aufwändige Reinigen des Backofens.



Poulet im Bratbeutel,  
 CHF 10.40/kg