

Mit Mehl gegen den Sand

Schwammerl soll man nicht waschen – außer Pfifferlinge



Am Schwammerlmeer: Sabine Rackl hat fast alles vom Trüffel bis hin zum Pfifferling. Foto: Benz

Ingolstadt (zm) Ausnahmen bestätigen die Regel. Dieses Sprichwort lässt sich auch auf Schwammerl anwenden. Denn dass man sie nicht waschen sollte, weiß man. Aber es gibt eben die berühmte Ausnahme: Pfifferlinge. „Man kann sie ruhig waschen“, erklärt die Marktfrau Sabine Rackl. „Sie haben keinen Schwamm und nehmen damit kein Wasser auf.“

Allerdings: Lange einweichen sollte man sie auch nicht. Sa-

bine Rackl verrät, wie es richtig geht. „Ich nehme eine Schüssel mit lauwarmem Wasser, gebe ein wenig Mehl dazu und verrühre das ganze, bis es keine Klumpen mehr hat.“ Danach nimmt sie eine Handvoll Pfifferlinge, wäscht sie kurz in dem Mehlwasser und legt sie zum Abtropfen in ein Sieb oder ein Küchentuch. Das mit dem Mehlwasser hat seinen Grund: „Mehl schmirgelt den Sand ab und bindet ihn zugleich“, erläutert die Expertin. Diese Methode funktioniert einwandfrei.

Sobald die Pfifferlinge vom Sand befreit sind, bereitet Sabine Rackl die Pilze klassisch zu. „Ich dünste sie so lange mit Zwiebeln an, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist.“ Nun salzen und pfeffern, etwas Kümmel dazu – und dann alles entweder mit Sahne aufgießen oder ein Ei darüber schlagen. Wichtig: „Am Schluss noch mit frischer Petersilie verfeinern. Denn sonst fehlt was.“

Weiter geht es mit einem Schwammerl „Natur“. Gemeint sind die Sommersteinpilze, die zu den ersten heimischen zählen. „Die hier kommen aus der Eichstätter Gegend“, berichtet Sabine Rackl. Zu einem Natur-Schwammerl wird der Steinpilz, wenn man ihn in große Scheiben schneidet und in der Pfanne ausbackt.

Der Kräuterseitling dagegen muss gar nicht geputzt werden, denn er ist absolut sauber. Der

Kräuterseitling macht sich gut in hellen Soßen oder Salaten. In beiden Fällen dünstet man den Pilz kurz an und gibt ihn dazu. Wie der Name vermuten lässt, hat der Kräuterseitling einen leichten Kräutergeschmack und ist sehr delikat.

Der König der Pilze ist für viele der Trüffel. Bei Sabine Rackl gibt es den schwarzen Sommertrüffel aus Italien. Was man bei ihm beachten sollte: „Ein Trüffel wird nie angebraten, sonst verliert er seinen typischen Geschmack.“ Und bei dieser Regel gibt es ausnahmsweise mal keine Ausnahme.

PREISE

100 g, 500 g, 1000 g oder Stück

Pfifferlinge	2,95 – 5,95
Steinpilze	5,90 – 6,90
Kräuterseitling	3,50
Trüffel	0,80
Paprika	4,50 – 6,95
Fenchel	4,80 – 4,95
Tomaten	1,50 – 5,95
Blumenkohl	2,00 – 2,10
Knoblauch	1,50 – 2,00
Bohnen	4,50 – 4,95
Kirschen	4,00 – 5,00
Pfirsiche	5,00 – 7,95
Melonen	3,95 – 5,95
Aprikosen	4,95 – 5,00
Johannisbeeren	1,50 – 3,50
Himbeeren	1,80 – 2,50

Alle Preise ohne Gewähr