

🍄 Kochen im Herbst mit Pilzen: Tipps, Rezepte & die Top 10 Pilze aus deutschen Wäldern

Der Herbst ist Pilzzeit! Ob Steinpilz, Marone oder Pfifferling – die Wälder sind jetzt voller kulinarischer Schätze. Wer Pilze sammelt und draußen frisch zubereitet, erlebt Natur und Genuss pur. Doch Vorsicht: Nicht jeder Pilz ist essbar! Wir zeigen dir die **Top 10 Speisepilze** und die **Top 10 Giftpilze** aus deutschen Wäldern, geben Tipps zum Sammeln & Verarbeiten und verraten einfache Outdoor-Rezepte für die Pilzküche im Herbst.



🍂 Warum Pilze im Herbst ein kulinarisches Highlight sind

Der Herbst bringt nicht nur buntes Laub, sondern auch die Hauptsaison für Pilzfreunde. Pilze sind reich an Eiweiß, Mineralstoffen und haben ein unvergleichliches Aroma. Zudem lassen sie sich direkt im Wald, auf dem Gaskocher oder am Lagerfeuer zu herzhaften Mahlzeiten verarbeiten.



Tipps & Tricks fürs Pilzesammeln im Herbst

- **Pilze nur sammeln, wenn du sie sicher kennst!** Im Zweifel stehen lassen.
 - **Pilzmesser mit Bürste** nutzen, um die Pilze schon im Wald grob zu säubern.
 - **Korb statt Plastiktüte** verwenden – Pilze brauchen Luft, sonst verderben sie.
 - **Nicht zu alte Pilze** sammeln, da sie schnell verderben.
 - **Regionale Bestimmungen** beachten: In manchen Gebieten gilt eine Sammelbeschränkung.
-



Worauf beim Verarbeiten von Pilzen zu achten ist

- Pilze **immer putzen** (Erdreste, Nadeln, Schneckenfraß entfernen).
 - **Nie roh essen**, da viele Speisepilze roh unverträglich sind.
 - Pilze **nicht zu lange lagern** – frisch zubereiten oder einfrieren/trocknen.
 - Nur **frisch wirkende Exemplare** verwenden, matschige Pilze aussortieren.
-



Top 10 Speisepilze aus deutschen Wäldern

1. **Steinpilz (Boletus edulis)** – aromatisch, vielseitig, Edelpilz.
 2. **Pfifferling (Cantharellus cibarius)** – würzig, leicht pfeffrig.
 3. **Maronenröhrling (Imleria badia)** – nussig, perfekt für Mischgerichte.
 4. **Parasolpilz (Macrolepiota procera)** – als „Schnitzel“ beliebt.
 5. **Birkenpilz (Leccinum scabrum)** – mild, gut für Mischgerichte.
 6. **Rotkappe (Leccinum aurantiacum)** – würzig, kräftig.
 7. **Krause Glucke (Sparassis crispa)** – erinnert an Blumenkohl, tolles Aroma.
 8. **Schopftintling (Coprinus comatus)** – jung sehr lecker, aber schnell verderblich.
 9. **Austernseitling (Pleurotus ostreatus)** – wächst auch im Winter, zartes Aroma.
 10. **Champignon (Agaricus campestris)** – der Klassiker unter den Wiesenpilzen.
-



Top 10 Giftpilze in deutschen Wäldern

1. **Grüner Knollenblätterpilz** – tödlich giftig.
2. **Weißen Knollenblätterpilz** – ebenfalls hochgiftig.
3. **Pantherpilz** – enthält gefährliche Gifte, Verwechslungsgefahr!
4. **Fliegenpilz** – bekannt, giftig, halluzinogen.

5. **Gifthäubling** – leicht zu verwechseln mit Stockschwämmchen.
6. **Satansröhrling** – auffällig, aber hochgiftig.
7. **Orangefuchsiger Raukopf** – stark giftig.
8. **Ziegelroter Risspilz** – häufig, aber gefährlich.
9. **Kegelhütiger Knollenblätterpilz** – extrem giftig.
10. **Brennender Risspilz** – verursacht starke Vergiftungen.

⚠ Tipp: Wer sich nicht 100% sicher ist, sollte Pilze unbedingt bei einer **Pilzberatungsstelle** prüfen lassen.

Einfache Outdoor-Rezepte mit Pilzen

1. Pilzpfanne über dem Lagerfeuer

- Zutaten: frische Pilze (Steinpilze, Maronen), Zwiebel, Öl, Salz, Pfeffer
- Zubereitung: Zwiebel anbraten, Pilze dazugeben, würzen und goldbraun braten.

2. Pilzspieße für den Grill

- Zutaten: Pilze, Paprika, Zucchini, etwas Öl und Kräuter
- Zubereitung: Alles auf Spieße stecken, würzen, über der Glut grillen.

3. Cremige Pilzsuppe aus dem Gaskocher

- Zutaten: Pilze, Kartoffeln, Brühe, Sahne, Petersilie
 - Zubereitung: Kartoffeln kochen, Pilze anbraten, Brühe und Sahne dazu, pürieren.
-

❓ FAQ: Pilze im Herbst

Kann man Pilze im Wald roh probieren?

👉 Nein! Viele sind roh unverträglich oder giftig.

Wie lange sind frische Pilze haltbar?

👉 Maximal 1–2 Tage im Kühlschrank. Besser gleich verarbeiten.

Darf man überall Pilze sammeln?

👉 Nein, Naturschutzgebiete sind tabu. In anderen Gebieten gibt es Höchstmengen.

Wie bewahrt man Pilze am besten auf?

👉 Entweder trocknen, einfrieren oder frisch verarbeiten.