



Geschnetzeltes mit Pfifferlingen

Die Zutaten

- 400 g Rinderlende
- 1 TL Pfefferkörner, zerstoßen
- 5 Wachholderbeeren, zerstoßen

- 1 Apfel, rotschalig
- 1 Zweig Thymian (oder 1 TL getrockneten Thymian)

- 250 g Pfifferlinge

- 1 Zwiebel

- 3 EL Öl

- Salz

- 150 ml Apfelwein

- 1 B. Crème fraîche

Die Zubereitung

- Fleisch in dünne Scheiben schneiden, in etwa 2 cm breite Streifen teilen, mit den zerstoßenen Pfefferkörnern und Wachholderbeeren würzen

- Apfel ungeschält in schmale Spalten schneiden, dabei Kernhaus entfernen
- Die Blättchen vom Thymian abstreifen

- Pfifferlinge putzen (siehe Rückseite), kleine Pilze ganz lassen, große halbieren oder vierteln
- Zwiebel abziehen, fein würfeln

- Fleisch kräftig in Öl anbraten
- Zwiebel zugeben und mitbraten
- Pilze und Apfel zum Fleisch geben, mit Thymian und Salz würzen
- Mit Apfelwein angießen und kurz aufkochen

- Crème fraîche einrühren, kurz erhitzen, abschmecken

Pfifferlinge



Pixabay

August
2018



Pfifferlinge

Die Zutaten

- 200 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte oder Lauchzwiebel
- 1 EL Öl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 0,1 l Brühe
- 0,1 l Milch oder Sahne
- 1 Zweig Thymian
- Etwas Schnittlauch

Die Zubereitung

- **Vorbereitung der Pfifferlinge, putzen:**
Erde mit einem Pinsel entfernen, schlechte Stellen wegschneiden
Nicht in Wasser legen! Falls doch Wasser gebraucht wird, die Pilze mit einem feuchten Haushaltspapier abputzen
Stielansatz knapp abschneiden
- Je nach Größe die Pfifferlinge halbieren
- putzen, fein würfeln oder in Ringe schneiden
- Öl erhitzen, Pfifferlinge ca. 3-4 min anbraten, Schalotte/Lauchzwiebel mit dünsten
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen
- Mit Brühe und Milch/Sahne angießen, leicht köcheln lassen bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist
- Blättchen vom Thymian abstreifen, zugeben
- Schnittlauch in feine Ringe schneiden und über die Pfifferlinge streuen

Pfifferlinge

- Saison von Juni bis September
- Sehr sorgfältig putzen, siehe rechte Seite
- Nicht roh verzehren
- Pfifferlinge können eingefroren werden wenn sie gegart oder blanchiert wurden
- Sie sind kalorienarm und enthalten viel Kalium, Magnesium, Eisen, Fluor und Zink, Vitamin A und D,

Familienbildungsstätte Coesfeld – MGH
Bildungsforum Coesfeld

48653 Dülmen Marienring 27
Tel.: 02541-94920 Fax: 02541 -949299
fbs-coesfeld@bistum-muenster.de www.fbs-coesfeld.de