

Leichte Pilzpfanne mit Pfifferlingen, Zucchini und Zitronen-Parmesan-Sauce



Wenn der Sommer langsam in den Herbst übergeht, ist diese leichte Pilzpfanne mit Pfifferlingen und Zucchini genau das Richtige. Aromatische Pilze, frische Zucchini und eine cremige Zitronen-Parmesan-Sauce sorgen für viel Geschmack, ohne das Gericht schwer zu machen. Mit ein paar einfachen Tricks beim Anbraten bekommt Ihr schöne Röstaromen und ein unkompliziertes September-Gericht, das schnell gelingt.

..... Leichte Pilzpfanne mit Pfifferlingen für 4 Personen

Zutaten leichte Pilzpfanne mit Pfifferlingen

- 500 g weiße Champignons
Alternativ: braune Champignons, schmecken etwas kräftiger und nussiger
- 400 g Pfifferlinge
- 2 kleine Zucchini, insgesamt ca. 400–500 g
- 2 kleine Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl oder sonstiges Pflanzenöl
- 2 TL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 g Frischkäse natur
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL gehackte Petersilie
- etwas frischer oder getrockneter Thymian
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Dazu:**
- 250 g Tagliatelle oder Linguine
- alternativ Baguette oder Ciabatta

Zubereitung: Leichte Pilzpfanne mit Pfifferlingen

1. Erhitzt eine große Pfanne, gebt das Öl hinein und verteilt die Champignons möglichst nebeneinander. Lasst sie zunächst etwa zwei Minuten ungestört braten, wendet sie anschließend und bratet sie weitere zwei bis drei Minuten, bis sie schön gebräunt sind.

TIPP: Ist die Pfanne zu klein oder zu voll, tritt schnell Flüssigkeit aus und die Pilze dünsten statt zu braten. Arbeitet bei größeren Mengen deshalb lieber portionsweise. Nehmt die gebräunten Champignons anschließend kurz aus der Pfanne.

2. Gebt nun die Pfifferlinge in die heiße Pfanne und bratet sie etwa drei Minuten an. Fügt die Zucchini hinzu und bratet beides weitere zwei bis drei Minuten. Die Zucchini sollte leicht gebräunt sein, aber noch etwas Biss haben. Reduziert dann die Hitze und gebt Butter, Schalotte, Knoblauch und Thymian dazu. Bratet alles etwa eine Minute mit, gebt dann die Champignons wieder in die Pfanne und würzt alles mit Salz und Pfeffer.

3. Löscht nun den Pfanneninhalt mit Gemüsebrühe ab und löst dabei die Röststoffe vom Pfannenboden. Rührt den Frischkäse ein und lasst die Sauce zwei bis drei Minuten leicht köcheln. Gebt etwas fein abgeriebene Zitronenschale und zunächst einen Esslöffel Zitronensaft hinzu. Reduziert die Hitze und rührt anschließend den Parmesan ein. TIPP: Da Parmesan bereits viel Würze mitbringt, solltet Ihr mit zusätzlichem Salz zunächst sparsam sein.

4. Kocht die Tagliatelle oder Linguine bissfest und hebt vor dem Abgießen etwas Nudelwasser auf. Gebt die Pasta direkt in die Pilzpfanne und vermischt alles gründlich. Ist die Sauce zu dick, machen zwei bis drei Esslöffel Nudelwasser sie wieder schön cremig.

5. Hebt zum Schluss die Petersilie unter und schmeckt die Pilzpfanne mit Pfeffer sowie bei Bedarf etwas Zitronensaft ab. Die Zitrone soll dabei nicht dominieren, sondern der cremigen Sauce lediglich eine frische, leichte Note geben.



Tipps für eine richtig gute Pilzpfanne

- Für gute Pilze braucht Ihr überraschend wenig Öl. Wichtiger ist eine ausreichend große Bratfläche. Wenn die Pilze übereinanderliegen, kann die austretende Feuchtigkeit nicht schnell genug verdampfen. Bei größeren Mengen solltet Ihr die Pilze deshalb lieber in zwei Portionen braten. Das dauert vielleicht drei Minuten länger, macht geschmacklich aber einen deutlichen Unterschied.
- Schneidet Pilze nicht zu klein, denn dünne Champignonscheiben verlieren beim Braten schnell Volumen. Viertel oder kräftigere Scheiben behalten dagegen mehr Biss und wirken später im Gericht deutlich saftiger.

- Salzt die Pilze nicht schon in dem Moment, in dem sie in die Pfanne kommen. Lasst sie zunächst bräunen und würzt anschließend. Damit gebt Ihr ihnen Zeit, schöne Röstaromen zu entwickeln.
- Die Zucchini sollte noch Struktur haben. Sie braucht nicht lange, aber wenn Ihr sie zu früh zugebt, wird sie weich und gibt zusätzlich Wasser ab. Deshalb kommt sie erst nach den Pilzen in die Pfanne.
- Rührt den Parmesan erst gegen Ende ein und reduziert vorher die Temperatur. So bleibt die Sauce geschmeidiger.
- Dosiert Zitronensaft vorsichtig. Eine halbe Zitrone bedeutet nicht, dass Ihr automatisch den kompletten Saft benötigt. Zitronen unterscheiden sich erheblich in Größe und Säure. Beginnt mit wenig Saft und schmeckt nach.

So könnt Ihr die Pilzpfanne vorbereiten

- Wenn Ihr am Abend wenig Zeit habt, könnt Ihr einige Arbeitsschritte bereits vorher erledigen. Schalotte und Knoblauch könnt Ihr hacken und abgedeckt kaltstellen. Auch Parmesan lässt sich vorab reiben.
- Die Pilze solltet Ihr dagegen möglichst erst kurz vor der Zubereitung putzen und schneiden. Ganze Pilze halten ihre Qualität besser als bereits kleingeschnittene.
- Die Zutaten für die Sauce könnt Ihr schon bereitstellen. Dann benötigt Ihr am Herd tatsächlich nur noch etwa 15 bis 20 Minuten.

Gute Küchenplanung macht gerade schnelle Gerichte einfacher

Bei einem Rezept wie dieser Pilzpfanne zeigt sich sehr schön, wie stark gute Arbeitsabläufe das Kochen erleichtern. Ihr putzt Gemüse und Pilze, schneidet Zutaten, arbeitet am Kochfeld und braucht gleichzeitig Zugriff auf Messer, Pfannen, Gewürze und Kochutensilien.

Sind Vorbereitungsfläche, Spüle und Kochfeld sinnvoll angeordnet, müsst Ihr deutlich weniger zwischen verschiedenen Bereichen hin- und herlaufen. Wir erläutern dieses Prinzip ausführlicher im Ratgeber zur Küchenergonomie und zum 5-Zonen-Prinzip.

Auch breite Auszüge in Kochfeldnähe sind bei solchen Gerichten praktisch. Pfannen, Kochbesteck und Gewürze können dort genau an der Stelle untergebracht werden, an der Ihr sie regelmäßig benötigt. Eine ausreichend große zusammenhängende Arbeitsfläche wiederum sorgt dafür, dass Ihr die Zutaten vorbereiten könnt, bevor das eigentliche Kochen beginnt.

Gerade bei schnellen Rezepten bedeutet eine gut organisierte Küche deshalb nicht mehr Technik, sondern vor allem weniger unnötige Handgriffe.

Einkauf und Lagerung: Darauf solltet Ihr achten

Pfifferlinge

FrISChe Pfifferlinge erkennt Ihr an ihrer goldgelben Farbe und ihrer festen Konsistenz. Sie sollten angenehm aromatisch riechen. Feuchte, schwammige oder stark verfärbte Pilze lasst Ihr besser liegen. In Kunststoffverpackungen kann sich Kondenswasser sammeln. Lose Ware in einer Papiertüte ist deshalb eine gute Wahl.

Pfifferlinge sind empfindlich und sollten möglichst frisch gegessen werden. Im Kühlschrank lassen sie sich kurzzeitig aufbewahren, idealerweise luftig und nicht luftdicht in Plastik eingeschlossen.

Champignons

Achtet bei Champignons auf feste, pralle Pilze mit angenehmem Geruch. Schmierige Oberflächen und dunkle, feuchte Stellen sprechen gegen frISChe Ware.

Zucchini

Im September könnt Ihr gut auf saisonale Zucchini zurückgreifen. Achtet beim Einkauf auf eine feste, glatte Schale ohne weiche Druckstellen.

Zucchini sind kälteempfindlicher als viele andere Gemüsesorten. Sie zählen zu den Gemüsearten, die grundsätzlich besser bei moderater Zimmertemperatur gelagert werden und nur für eine kurzfristige Lagerung von ein bis drei Tagen in den Kühlschrank gehören.

Mehr darüber, welches Lebensmittel an welchen Platz gehört, findet Ihr auch bei KüchenMarkt im Ratgeber Kühlschrank richtig einräumen. (KüchenMarkt)

FAQ: Häufige Fragen zur Pilzpfanne mit Pfifferlingen

1. Kann ich die Pilzpfanne auch nur mit Champignons zubereiten?

Ja. Wenn du keine Pfifferlinge bekommst, kannst du einfach insgesamt etwa 450 Gramm braune Champignons verwenden. Das Gericht verliert etwas von seinem typischen Waldpilzaroma, funktioniert technisch und geschmacklich aber trotzdem sehr gut.

2. Kann ich andere Pilze verwenden?

Ja. Kräuterseitlinge oder Austernpilze eignen sich ebenfalls. Bei selbst gesammelten Wildpilzen solltest du ausschließlich Pilze verwenden, die du zweifelsfrei bestimmen kannst.

3. Muss ich Pfifferlinge waschen?

Leicht verschmutzte Pfifferlinge solltest du möglichst mit Bürste oder Küchenpapier reinigen. Bei stärkerer Verschmutzung kannst du sie kurz mit Wasser abspülen, solltest sie danach aber sofort trocknen und weiterverarbeiten. Langes Wässern ist nicht empfehlenswert.

4. Warum werden meine Pilze nicht braun?

Meistens ist entweder die Pfanne nicht heiß genug oder sie ist zu voll. Brate größere Mengen deshalb lieber portionsweise und lass die Pilze zunächst einige Minuten ungestört auf der heißen Bratfläche braten.

5. Kann ich die Pilzpfanne ohne Pasta servieren?

Ja. Baguette, Ciabatta oder ein kleiner Salat passen ebenfalls sehr gut dazu. Noch leichter wird das Gericht, wenn du einen Teil der Pasta durch Zucchininudeln ersetzt.

6. Kann ich die Pilzpfanne am nächsten Tag wieder aufwärmen?

Ja. Kühle Reste nach dem Essen zügig ab, bewahre sie im Kühlschrank auf und erhitze sie beim nächsten Essen gründlich. Die frühere pauschale Empfehlung, Pilzgerichte grundsätzlich nicht aufzuwärmen, gilt so nicht mehr.

7. Kann ich die Zitronen-Parmesan-Sauce auch ohne Frischkäse zubereiten?

Ja. Du kannst beispielsweise etwas Crème légère oder eine geeignete pflanzliche Kochalternative verwenden. Die Konsistenz und der Geschmack verändern sich dadurch etwas. Wichtig ist, dass du Parmesan und Zitronensaft erst bei reduzierter Hitze einrührst.