Spaghetti mit Eierschwammerl-Rahm-Sauce

Köstlich und regional, preiswert und einfach in der Zubereitung! Die Osttiroler Eierschwammerln haben es wirklich in sich! Hier gibt’s ein Rezept für Spaghetti mit Eierschwammerl-Rahm Sauce.

In Osttirol wachsen sie fast in jedem Wald, in einem Jahr mehr und in anderen Jahren etwas weniger. Die Rede ist von den g’schmackigen Eierschwammerln, in Deutschland auch Pfifferlinge genannt. Solltet ihr auch welche im Wald finden, könnt ihr diese gerne mitnehmen. Für das Abendessen ist somit gesorgt. Erlaubt sind in Tirol maximal 2 Kilogramm pro Person pro Tag. Bitte nehmt diese allerdings nur mit, wenn ihr euch sicher seid, dass es Eierschwammerln sind – es gibt ziemlich viele ähnliche Pilze und Schwammerln, die teilweise ungenießbar oder giftig sind. Im Zweifelsfall besser bei einer fachkundigen Person nachfragen.

Gutes aus der Region

Kaum ein Produkt hat so wenige Kilometer auf dem Buckel wie die Eierschwammerln, die ja meist nur einen Fußmarsch entfernt von der Unterkunft gefunden worden sind! Hier habt ihr ein 1A Produkt, das in der gesunden Waldluft gedeiht, ohne tagelangem Transport, ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe, ohne Verdickungsmittel. Ja, hier ist weniger eindeutig mehr!

Rezept: Spaghetti mit Eierschwammerl-Rahm Sauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kosten pro Portion bei selbst gefundenen Eierschwammerln: ca. 1,50 Euro

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Eierschwammerln
- 400 g Spaghettinudeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Becher Tirol Milch Schlagobers
- Petersilie, Salz, Pfeffer
- etwas Parmesan

Zubereitung

1. Die Eierschwammerln putzen und in mittelgroße Stücke schneiden. Da die Eierschwammerln beim Kochen stark zusammengehen im Zweifelsfall etwas mehr nehmen. Die Zwiebel klein hacken.

2. Nudelwasser überstellen und sobald dieses siedet die Spaghetti kochen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln anbraten.

4. Schwammerln hinzugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist den Schlagobers in die Pfanne geben und gut verrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Soße anfängt einzudicken. Zum Schluss die Petersilie und den Parmesan hinzugeben und miteinander verrühren.

5. Die Nudel abseihen und ohne abzuschrecken zur Eierschwammerlsauce hinzugeben. Umrühen und anschließend mit etwas Petersilie servieren.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit!