

# Bio Pilz Vielfalt



HEIMISCHE PILZE VON UND MIT MICHAELA FRIEDL/ GUT BEHÜTET

## Bio Pilz Tatar mit selbstgemachtem Naan Brot

Kräuterseitlings “Jakobsmuscheln”  
mit Erbsenpürree und Salzzitrone



## Bio Pilz Dim Sum

## Shitake Leberknödel



Veganer knuspriger Pilzbraten mit  
Austernseitlingen

“Steak” vom Igelstachelbart

Crepe mit flambierten  
Pilzen/Orange/Kürniskernen



Lounge 81, Steinbach 81, 8344 Bad Gleichenberg

06643848978



Liebe Kochkurs-Teilnehmer:innen,

herzlich willkommen in der Lounge 81!

Dieses Rezeptheft begleitet euch auf unserer kulinarischen Reise „Bio Pilz auf Vielfalt“.

Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig Pilze sind – von traditionellen heimischen Gerichten bis hin zu spannenden internationalen Klassikern.

Alle Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt.

Zu jedem Gericht findet ihr die klassische Version und gleich im Anschluss eine vegane Variante . So könnt ihr frei wählen und die Vielfalt der Pilzküche erleben. Viel Freude beim Ausprobieren, Experimentieren und Genießen – und vor allem beim gemeinsamen Kochen hier in der Lounge 81.

Herzlichst,  
Christina & Thomas  
und Michaela (Gutbehütet Pilzmanufaktur)

# Pilzkunde

Wissenswertes über unsere Hauptdarsteller



## Austernpilz (Pleurotus ostreatus)

Herkunft: ursprünglich aus Laubwäldern, heute meist kultiviert.

Geschmack: mild, nussig, leicht süßlich.

Verwendung: braten, grillen, schmoren; toll als Fleischersatz.



## Shiitake (Lentinula edodes)

Herkunft: Asien, dort traditionell Heilpilz.

Geschmack: würzig, vollmundig, intensiv umami.

Verwendung: Suppen, Brühen, Schmorgerichte; getrocknet besonders aromatisch.



## Pioppino (Agrocybe aegerita, auch Südlicher Ackerling)

Herkunft: Südeuropa, wächst an Pappelstämmen.

Geschmack: fein, nussig, leicht süß.

Verwendung: Risotto, Pasta, sautiert mit Kräutern.

## Igelstachelbart (Hericium erinaceus, Affenkopfpilz, Löwenmähne)

Herkunft: Asien, Heilpilz in der TCM.

Geschmack: zart, erinnert an Huhn oder Meeresfrüchte.

Verwendung: in Scheiben angebraten, als Steak oder kurz gegrillt.



## Kräuterseitling (Pleurotus eryngii)

Herkunft: Mittelmeerraum, wird heute kultiviert.

Geschmack: fest, fleischig, nussig.

Verwendung: wie ein Steak braten, dünsten oder grillen.



## Nameko (Pholiota nameko)

Herkunft: Japan, wächst in Büscheln.

Geschmack: aromatisch, leicht süßlich, bildet beim Kochen eine glatte Oberfläche.

Verwendung: typisch in Miso-Suppen oder Pfannengerichten.



## Steinpilz (Boletus edulis)

Herkunft: heimische Wälder.

Geschmack: intensiv, nussig, vollmundig.

Verwendung: Risotto, Pasta, getrocknet für Saucen.



## Eierschwammerl / Pfifferling (Cantharellus cibarius)

Herkunft: Wälder in ganz Europa.

Geschmack: pfeffrig, fruchtig.

Verwendung: Rahmgerichte, Nockerl, mit Eiern.



## Parasol (Macrolepiota procera)

Herkunft: heimische Wiesen und Waldränder.

Geschmack: mild, leicht nussig.

Verwendung: paniert wie ein Schnitzel, gebraten oder gegrillt.

# BIO PILZ TATAR

Zutaten (für 4 Personen)

400 g gemischte Bio-Pilze  
(z. B. Shiitake, Kräuterseitling, Austernpilz)

1 kleine Schalotte

1 TL Kapern, fein gehackt

1 kleine Essiggurke, sehr fein gewürfelt

1 TL Dijon-Senf

1 EL Sojasauce oder Tamari

2 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

Salz, schwarzer Pfeffer

2 EL fein geschnittener Schnittlauch oder Petersilie

## Zubereitung

### 1. Pilze braten

Pilze putzen und sehr fein würfeln (Messer, nicht Mixer).

Pfanne stark erhitzen, 1 EL Olivenöl zugeben.

Pilze portionsweise kräftig anbraten, bis Flüssigkeit verdampft ist  
und Röstaromen entstehen.

Pilze aus der Pfanne nehmen und vollständig abkühlen lassen.

### 2. Tatar mischen

Schalotte, Kapern und Essiggurke sehr fein schneiden.

Gebratene Pilze mit Schalotte, Kapern, Gurke mischen.

Senf, Sojasauce, Zitronensaft und restliches Olivenöl unterrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter unterheben.

### 3. Durchziehen lassen

Tatar mindestens 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.

## Anrichten

Mit einem Ring auf den Teller setzen.

Mit geröstetem Sauerteigbrot, Brioche oder knusprigem Fladen servieren.

Optional: ein Tupfer Senfcreme oder eingelegte Pilze dazu.

## Varianten & Tipps

Für mehr Tiefe:  $\frac{1}{2}$  TL geräuchertes Paprikapulver oder Pilzpulver

Edel: Mit ein paar Tropfen Trüffelöl abrunden

Auch ideal als Füllung für Ravioli oder als Canapé-Topping

# Pfannen-Naan zum Pilz-Tatar

(vegetarisch | optional vegan 

Zutaten (für 6–8 kleine Naan)

300 g Weizenmehl (Typ 480 oder 700)

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 TL Backpulver

150 g Naturjoghurt

2 EL Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl

ca. 80–100 ml lauwarmes Wasser

Zum Bestreichen:

40 g Butter, geschmolzen

optional: 1 kleine Knoblauchzehe, sehr fein gehackt

optional: gehackte Kräuter (Koriander oder Petersilie)

## Zubereitung

### 1. Teig herstellen

Mehl, Salz, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermengen.

Joghurt und Öl zugeben.

Nach und nach lauwarmes Wasser einarbeiten, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht.

Teig auf der Arbeitsfläche 5–7 Minuten kräftig kneten, bis er glatt ist.

Zu einer Kugel formen, dünn mit Öl bestreichen, abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

### 2. Naan formen

Teig in 6–8 gleich große Stücke teilen.

Jedes Stück zu einer Kugel formen.

Auf bemehlter Fläche zu ovalen Fladen (ca. 3–4 mm dick) ausrollen.

### 3. In der Pfanne backen

Eine schwere Pfanne (Gusseisen oder beschichtet) ohne Fett stark erhitzen.

Naan-Fladen in die heiße Pfanne legen.

Sobald sich Blasen bilden (nach ca. 1–1½ Minuten), wenden.

Zweite Seite ebenfalls ca. 1 Minute backen, bis braune Flecken entstehen.

Fertiges Naan sofort aus der Pfanne nehmen.

### 4. Verfeinern

Butter schmelzen, optional Knoblauch untermischen.

Heißes Naan damit bestreichen.

Nach Wunsch mit Kräutern bestreuen.

#### Vegane Variante

Joghurt → Soja- oder Kokosjoghurt

Butter → Olivenöl oder vegane Margarine

Zubereitung bleibt ident.

# KRÄUTERSEITLING- „JAKOBSMUSCHELN“ grünes Püree · Salzzitrone

Zutaten (4 Personen)

Pilz  
4 große Kräuterseitlinge  
2 EL Butter + 1 EL Öl  
Salz, weißer Pfeffer  
Grünes Püree  
250 g Erbsen  
1 Schalotte  
20 g Butter  
100 ml Fond  
60 ml Obers  
Zitronenzeste, Salz  
Salzzitrone  
1 Salzzitrone (nur Schale)  
1 TL Olivenöl

Zubereitung

Püree: Schalotte in Butter, Erbsen,  
Fond, 6 Min kochen, Obers, pürieren, passieren.  
Salzzitrone fein würfeln, mit Öl mischen.

Pilz in Medaillons schneiden, sehr heiß braten, pro Seite 2 Min.

 Vegane Variante

Butter/Obers → Öl/Hafercuisine

# Dim Sum mit Bio-Schwein & Pilzen

## · Spitzkraut aus der Pfanne ·

### Ingwer-Soja-Sud

Zutaten (4 Personen | ca. 20 Stück)

Klassisch

Füllung

250 g Bio-Schwein (faschiert oder sehr fein gehackt)

140 g Shiitake oder Pioppino, sehr fein gehackt

120 g Spitzkraut, sehr fein geschnitten

2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

1 TL frisch geriebener Ingwer

1 Knoblauchzehe, fein gerieben

1½ EL Sojasauce

1 TL Sesamöl

1 TL Reisessig

½ TL Zucker

½ TL weißer Pfeffer

1-2 EL Stärke (Kartoffel- oder Maisstärke) für Bindung

Teig

20 Dumpling-Wrappers (rund, ca. 8-9 cm)

(alternativ: wantan wrappers, dann ggf. halbieren/ausrollen)

Sud / Dip

150 ml klarer Pilz- oder Hühnerfond

1 EL Sojasauce

1 TL Reisessig

1 TL Mirin (optional)

1 dünne Scheibe Ingwer

Spitzkrautbeilage

200 g Spitzkraut, fein geschnitten

1 TL Sesamöl

1 TL Sojasauce

optional: ½ TL Chiliöl

Pilze sehr fein hacken (Messer, nicht Mixer – sonst wird's pastig)

Kraut ultrafein schneiden

Dämpfer bereitstellen (Bambus oder Einsatz), Backpapier lochen oder Kohlblatt einlegen

Pilze in einer heißen Pfanne ohne Fett 3-4 Min. trocken anrösten,

bis Wasser verdampft und Aroma entsteht. Abkühlen lassen.

Füllung mischen

Schwein, geröstete Pilze, Kraut, Frühlingszwiebel, Ingwer, Knoblauch, Soja, Sesamöl, Essig, Zucker, Pfeffer mischen.

Stärke einarbeiten → die Masse soll leicht binden, aber nicht trocken sein.

10 Min. kalt stellen.

Falten

Wrapper in die Hand, 1 gehäufter TL Füllung in die Mitte. Ränder mit Wasser befeuchten, zu Halbmond falten oder „Pleats“ setzen. Auf leicht bemehltes Brett legen.

Dämpfen

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Dumplings in den Dämpfer (mit Abstand), Deckel drauf. 8-9 Minuten dämpfen.

Spitzkraut

Kraut in Sesamöl 2-3 Min. heiß schwenken, mit Soja abschmecken – soll warm und noch knackig sein.

Sud

Fond mit Ingwer aufkochen, 5 Min. ziehen lassen, mit Soja/Essig (und Mirin) abschmecken.

 Vegane Variante

Ersetze Schwein durch:

250 g fester Tofu, gut ausgedrückt und fein zerbröseln

1 EL Sojasauce extra (Tofu braucht Würze)

1 TL Misopaste (optional für Tiefe)

Zubereitung ident. (Dämpfzeit 8 Minuten)

# Shiitake-Leberknödel (vegetarisch)

Zutaten (für 4 Personen, ca. 8 Knödel)

250 g Shiitake-Pilze, fein gewürfelt

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Butter

150 g Knödelbrot

150 ml Milch

2 Eier

2 EL gehackte Petersilie

1 TL Majoran

1/2 TL Thymian

Salz, Pfeffer

Semmelbrösel nach Bedarf

## Zubereitung

Zwiebel & Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Shiitake zugeben, anbraten, würzen.

Knödelbrot mit Milch übergießen, 5 Minuten ziehen lassen.

Pilzmischung, Eier, Petersilie untermengen.

Falls zu weich, mit Semmelbröseln binden.

10 Minuten ruhen lassen, Knödel formen.

In siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

## Serviervorschläge

Als Suppeneinlage in kräftiger Brühe

Mit Sauerkraut oder geschmortem Kraut

Mit brauner Butter & Schnittlauch

# Igelstachelbart-Steak mit Brokkoli

Klassisch

## Zutaten

400 g Igelstachelbart (Hericium)

2 EL Sojasauce

1 TL Sesamöl

1 TL geriebener Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 Brokkoli

Öl zum Braten

## Zubereitung

Pilze in Scheiben schneiden, mit Marinade aus Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch 30 Minuten ziehen lassen.

In heißem Öl anbraten, bis goldbraun.

Brokkoli in Röschen teilen, kurz blanchieren oder grillen.

Zusammen servieren.

Vegane Variante 🥑

Gleich wie oben, Marinade zusätzlich mit Ahornsirup abrunden.

## Croquetas mit warmer Kürbis-Gazpacho

Klassisch

## Zutaten

200 g gemischte Pilze

1 Zwiebel

30 g Butter

40 g Mehl

250 ml Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

2 Eier

Semmelbrösel

Öl zum Frittieren

300 g Kürbis, Zwiebel, Paprika für Gazpacho

## Zubereitung

Pilze & Zwiebel fein hacken, in Butter anbraten.

Mehl zugeben, mit Milch aufgießen → Béchamel.

Würzen, kaltstellen, kleine Kroketten formen.

In Ei & Brösel wenden, frittieren.

Gazpacho aus Kürbis & Gemüse kochen, pürieren, warm servieren.

Vegane Variante 🥑

Béchamel mit Margarine & Hafermilch.

Panade mit Pflanzendrink statt Ei.

# Veganer Pilzbraten im knusprigen Reisteigblatt

## Asternpilz „Pulled Style“ · steirischer Reis ·

## Tandoori-Gewürz · Limetten-Joghurt

### Idee

Ein pflanzlicher „Braten“ mit echter Struktur:  
gezupfte Austernpilze sorgen für Saftigkeit,  
steirischer Reis für Substanz,  
Tandoori-Gewürze für Tiefe und Wärme.

Das Ganze wird in Reisteigblatt eingeschlagen  
und knusprig gebacken – außen krachend, innen aromatisch und weich.

### Zutaten (für 4 Personen | 4 Stück)

#### Füllung

400 g Austernpilze  
120 g steirischer Reis (roh)  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe  
1 TL frisch geriebener Ingwer  
2 EL Olivenöl  
1½ TL Tandoori-Gewürzmischung  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Sojasauce  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Saft und Abrieb von ½ Limette

#### Hülle

8–10 Reisteigblätter (groß, rund)  
neutrales Öl zum Bestreichen

#### Limetten-Joghurt

200 g Soja- oder Haferjoghurt  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
Limettensaft nach Geschmack  
Salz

Mise en place  
Austernpilze grob zerzupfen  
Reis kochen (in Salzwasser, ca. 18 Min, abgießen, ausdampfen)  
Reisteigblätter griffbereit  
Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen

### Zubereitung

#### 1. Pilzfüllung

Olivenöl in großer Pfanne erhitzen.  
Zwiebel, Knoblauch, Ingwer glasig anschwitzen.  
Austernpilze zugeben und kräftig rösten, bis sie Farbe bekommen und trocken wirken.  
Tandoori, Paprika, Sojasauce, Limettensaft & Abrieb zugeben.  
Gekochten Reis unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken.  
Masse vom Herd ziehen und leicht abkühlen lassen.

#### 2. Limetten-Joghurt

Alle Zutaten glatt rühren, kalt stellen.

#### 3. Pilzbraten formen

Reisteigblatt kurz in warmem Wasser weich ziehen (10–15 Sek).  
Auf feuchtes Tuch legen.  
Etwa ¼ der Füllung mittig platzieren, kompakt zu Rolle formen.  
Seitlich einschlagen, straff einrollen.  
Zweites Blatt darüberlegen für extra Stabilität.  
Mit Öl bepinseln.

#### 4. Backen

Auf Backpapier bei 190 °C ca. 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.  
Zwischendurch einmal wenden.

#### Anrichten (Lounge 81 Stil)

Braten schräg halbieren, Schnittfläche sichtbar.  
Auf vorgewärmtem, dunklem Teller platzieren.  
Limetten-Joghurt als Spiegel oder Punkt setzen.  
Optional: frischer Koriander, Sesam oder Limettenzeste.

#### Textur & Feinschliff

Außen: knusprig, blättrig  
Innen: saftig, würzig, leicht rauchig  
Säure vom Joghurt bringt Balance zur Würze

#### Varianten

Reis teils durch Belugalinsen ersetzen → mehr Biss  
Tandoori durch Ras el Hanout → orientalisch  
Statt Joghurt: Mango-Chutney oder Tamarinden-Dip

# Kürbiskern-Crêperoulade gefüllt mit flambierten Kräuterseitlingen & Orangenfilets dazu Haselnussglace

.Zutaten (für 4 Personen)

Crêpefeig

1 Ei (Größe M)

50 ml Vollrahm

5 g fein gemahlene Kürbiskerne

5 g Zucker

35 g Weizenmehl (Typ 480 oder 700)

10 g Butter (zum Ausbacken)

Füllung

150 g frische Kräuterseitlinge

ca. 2 Bio-Orangen (je nach Größe)

40 g Butter

40 ml Orangenbrand (z. B. Cointreau oder Grand Marnier)

10 g Haselnusskrokant (fein, gekauft oder selbst gemacht)

optional: einige gezupfte Kräuterblüten oder feine Zitronenmelisse

Zum Servieren

Haselnussglace (ca. 400 g)

etwas Staubzucker zum Garnieren

Vorbereitung (Mise en place)

Kürbiskerne sehr fein mahlen (fast pulvrig).

Kräuterseitlinge putzen und längs in feine Streifen schneiden.

Orangen filetieren, dabei einige schöne Filets für die Garnitur beiseitelegen.

Haselnussglace tiefgekühlt bereithalten.

Zubereitung

1. Crêpes

Ei, Rahm, Kürbiskerne, Zucker und Mehl mit dem Schneebesen zu einem glatten, fließenden Teig verrühren.

Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne dünn mit Butter ausstreichen.

Dünne Crêpes goldgelb ausbacken, warmhalten oder mit Folie abgedeckt beiseitelegen.

2. Füllung

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen.

Kräuterseitlinge bei mittlerer bis höherer Hitze kurz und kräftig anbraten – sie sollen Farbe nehmen, aber saftig bleiben.

Orangenfilets zugeben und nur ganz kurz schwenken.

Mit Orangenbrand ablöschen und vorsichtig flambieren

(Achtung: nicht unter dem Dunstabzug!)

Nach dem Erlöschen der Flamme Haselnusskrokant unterheben.

Pfanne vom Herd ziehen.

3. Rouladen formen

Die warme Pilz-Orangen-Mischung gleichmäßig auf die Crêpes verteilen.

Crêpes locker einrollen oder halbmondförmig einschlagen.

Kurz im Ofen bei 80 °C warmhalten (optional).

Anrichten (Lounge 81 Stil)

Crêperoulade schräg auf einem schwarzen Teller platzieren.

Eine Kugel Haselnussglace seitlich ansetzen.

Einige frische Orangenfilets locker anlegen.

Mit Staubzucker fein bestäuben (z. B. mit einer Gabel als Schablone).

Optional mit Kräuterblüten oder Zitronenmelisse vollenden.



# Vegane Kürbiskern-Crêperoulade gefüllt mit flambierten Kräuterseitlingen & Orangenfilets dazu veganes Haselnussglace

Zutaten (für 4 Personen)

Veganer Crêpeeteig

80 g Weizenmehl (Typ 480 oder 700)

5 g fein gemahlene Kürbiskerne

1 EL Zucker

1 Prise Salz

200 ml Haferdrink (ungesüßt)

1 TL neutrales Öl (für den Teig)

etwas vegane Margarine oder Öl zum Ausbacken

Füllung

150 g Kräuterseitlinge

ca. 2 Bio-Orangen

30 g vegane Margarine oder pflanzliche Butter

30-40 ml Orangenbrand (oder Orangensaft + 1 TL Orangenabrieb)

10 g Haselnusskrokant (vegan)

optional: Zitronenmelisse oder essbare Blüten

Zum Servieren

veganes Haselnussglace (ca. 400 g)

Staubzucker (optional)

Vorbereitung (Mise en place)

Kürbiskerne sehr fein mahlen

Kräuterseitlinge längs in feine Streifen schneiden

Orangen filetieren, Filets für Garnitur zurücklegen

Glace tiefgekühlt bereithalten

Zubereitung

1. Vegane Crêpes

Mehl, Kürbiskernmehl, Zucker und Salz mischen.

Haferdrink und Öl einrühren, bis ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht.

Teig 10-15 Minuten ruhen lassen.

Pfanne dünn einfetten, Crêpes bei mittlerer Hitze goldgelb ausbacken.

Warmhalten oder abgedeckt beiseitelegen.

2. Füllung

Pflanzliche Butter in einer Pfanne erhitzen.

Kräuterseitlinge bei mittlerer bis höherer Hitze anbraten, bis sie Farbe nehmen.

Orangenfilets kurz unterheben – nur wenige Sekunden, damit sie nicht zerfallen.

Mit Orangenbrand ablöschen und vorsichtig flambieren

(alternativ einkochen lassen).

Haselnusskrokant unterheben, Pfanne vom Herd ziehen.

3. Rouladen formen

Füllung gleichmäßig auf die Crêpes verteilen.

Locker einrollen oder halbmondförmig einschlagen.

Bei Bedarf bei 80 °C kurz temperieren.

Anrichten (Lounge 81 Stil)

Roulade schräg auf mattem, dunklem Teller platzieren.

Veganes Haselnussglace seitlich ansetzen.

Orangenfilets locker arrangieren.

Optional: feiner Staubzucker-Akzent oder geröstete Kürbiskernsplitter.

Mit frischen Kräutern oder Blüten vollenden.

Danke fürs Mitkochen & Mitreisen 

Tipps:  
Pilze kühl & dunkel lagern.  
Beim Sammeln nur bekannte Arten  
pflücken.  
Pilze immer kräftig anbraten für volles  
Aroma.

Besonderer Dank an Michaela Friedl –  
Gutbehütet Pilzmanufaktur, bei der ihr  
viele der Pilze kaufen könnt.

