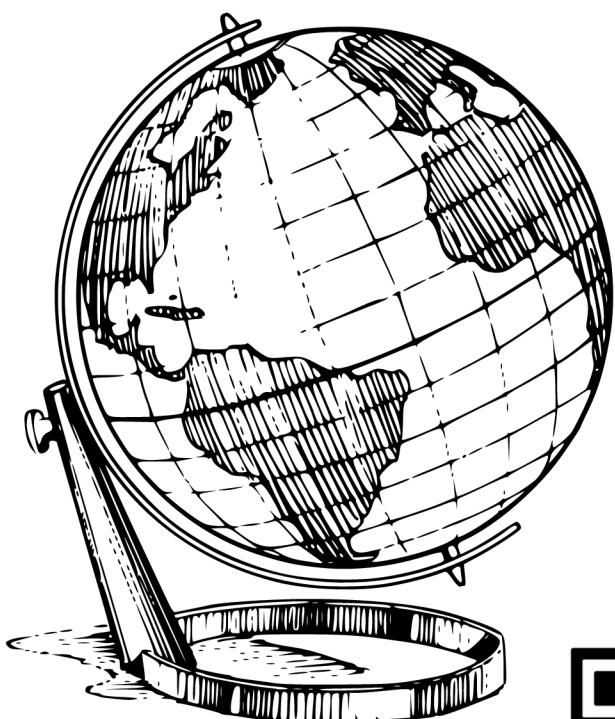


Bio Pilz auf Weltreise

HEIMISCHE PILZE VON UND MIT MICHAELA FRIEDL/ GUT BEHÜTET



- * AFFENKOPF-STEAK MIT BROKKOLI (🇨🇳) - INKLUSIVE MARINADE & BEILAGEN
- * CROQUETAS MIT WARMER KÜRBIS-GAZPACHO (🇪🇸) - KLASSISCHE BÉCHAMEL-KROKETTEN + VEGANE ALTERNATIVE
- * DIM SUM MIT BIO-SCHWEIN & SPITZKRAUT (🇨🇳) - UND DIE VEGANE FÜLLUNG MIT SHIITAKE & TOFU
- * PILZ-BOURGUIGNON (🇫🇷) - KLASSISCH MIT ROTWEIN, VEGAN MIT GEMÜSEFOND
- * PILZ-RAMEN-SUPPE MIT SHIITAKE-DASHI (🇯🇵) - KLASSISCHE & VEGANE BRÜHE + TOPPINGS
 - * PILZ-TAKOYAKI MIT CHILI (🇯🇵) - TEIGBÄLLCHEN KLASSISCH & VEGAN 🥑
 - * PILZ-BEUSCHEL MIT SEMMELKNÖDEL (🇩🇪) - RAGOUT + KNÖDEL, BEIDE VARIANTEN
 - * SHITAKE LEBERKNÖDEL (🇩🇪)
- * NOUGAT SCHOKOMOUSE (🇫🇷) MIT KARAMELLISIERTEN ROSENSEITLINGEN



📍 Lounge 81, Steinbach 81, 8344 Bad Gleichenberg

📞 06643848978



Liebe Kochkurs-Teilnehmer:innen,

herzlich willkommen in der Lounge 81!

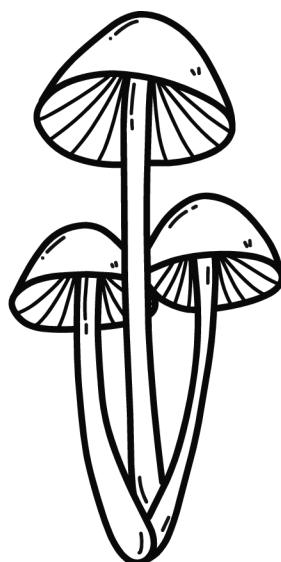
Dieses Rezeptheft begleitet euch auf unserer kulinarischen Reise „Bio Pilz auf Weltreise“.

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



Austerpilz (*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.

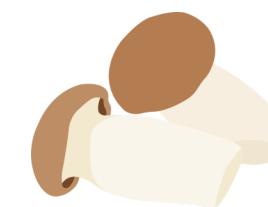


Igelstachelbart (*Hericium erinaceus*, Affenkopfpilz, Löwenmähne)

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.

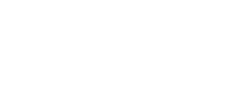


Eierschwammerl / Pfifferling (*Cantharellus cibarius*)

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.

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

½ 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



Affenkopf-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.

Dim Sum mit Bio-Schwein & Spitzkraut

Klassisch

Zutaten

Teigblätter für Dim Sum

250 g Bio-Schweinefleisch, gehackt

100 g Shiitake

Ingwer, Sojasauce, Sesamöl

200 g Spitzkraut

Zubereitung

Füllung aus Fleisch, Shiitake, Ingwer, Sojasauce mischen.

In Teigblätter füllen, im Bambusdämpfer 10 Min. garen.

Spitzkraut in Streifen schneiden, mit Sesamöl & Sojasauce anbraten.

Vegane Variante

Füllung aus Tofu, Shiitake, Chinakohl, gleich gewürzt.

Pilz-Bourguignon

Klassisch

Zutaten

500 g gemischte Pilze

2 Karotten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

300 ml Rotwein

250 ml Rinderfond

Lorbeer, Thymian, Rosmarin



Zubereitung

Pilze kräftig anbraten, beiseite stellen.

Gemüse anschwitzen, Tomatenmark einrühren.

Mit Rotwein ablöschen, Fond & Kräuter zugeben.

30 Minuten schmoren, Pilze zurückgeben.

Vegane Variante

Gemüsefond statt Rinderfond.

Optional Räuchertofu-Würfel hinzufügen.

● Pilz-Ramen mit Shiitake-Dashi

Klassisch

Zutaten

- 1 Kombu-Alge
- 6 getrocknete Shiitake
- 1,5 l Wasser
- 2 EL Sojasauce, 1 EL Mirin
- Ramen-Nudeln



Toppings: Ei, Pak Choi, Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Brühe aus Kombu & Shiitake ziehen lassen.

Nudeln kochen, Brühe würzen.

Mit Toppings servieren.

Vegane Variante 🥑

Ohne Ei, dafür mit gebratenem Tofu & Mais.

● Pilz-Takoyaki mit Chili

Klassisch

Zutaten

- 200 g Mehl
- 2 Eier
- 400 ml Dashi
- 200 g Pilze, klein gewürfelt
- Öl für die Pfanne



Mayonnaise, Takoyaki-Sauce, Bonitoflocken

Zubereitung

Teig anrühren, Pilze zugeben.

In Takoyaki-Pfanne ausbacken, wenden.

Mit Sauce & Mayo servieren.

Vegane Variante 🥑

Teig mit Kichererbsenmehl + Pflanzendrink.

Vegane Mayo, ohne Bonitoflocken.

Pilz-Beuschel mit Semmelknödel

Klassisch

Zutaten

300 g Kräuterseitlinge, Shiitake, Pioppino

1 Karotte, 1 Selleriestange

1 Zwiebel

200 ml Gemüsefond

100 ml Weißwein

100 ml Schlagobers

Gewürzgurkerl

Knödelbrot, Milch, Ei für Knödel

Zubereitung

Gemüse würfeln, mit Pilzen anbraten.

Mit Wein ablöschen, Fond zugeben, 20 Min. schmoren.

Mit Obers vollenden, Gurkerl zugeben.

Semmelknödel zubereiten, dazu servieren.

Vegane Variante 🌱

Hafersahne statt Obers.

Knödel mit Pflanzendrink & Kichererbsenmehl.



Nougat-Schokomousse mit karamellisierten Rosenseitlingen

Zutaten

Für das Mousse:

200 g Zartbitterschokolade
100 g Nougat
300 ml Schlagobers (Sahne)
2 Eier (getrennt)
40 g Zucker
1 Prise Salz

Für die karamellisierten Rosenseitlinge:

150 g Rosenseitlinge (kleine Köpfe, in dünne Streifen geschnitten)

40 g Zucker
1 EL Butter

1 Schuss Portwein oder Süßwein

1 Prise Salzflocken

Zum Garnieren:

Kakao oder gehackte Nüsse

Frische Beeren oder essbare Blüten



Zubereitung

Mousse herstellen

Schokolade und Nougat im Wasserbad schmelzen.

Eier trennen. Eigelb mit der warmen Schoko-Nougat-Masse verrühren.

Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und zu glänzendem Schnee schlagen.

Schlagobers cremig aufschlagen.

Zuerst Obers, dann Eischnee behutsam unter die Schoko-Nougat-Masse heben.

In Gläser füllen und mind. 3 Std. kaltstellen.

Rosenseitlinge karamellisieren

Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren.

Butter einrühren, Pilze dazugeben und kurz schwenken.

Mit Portwein ablöschen, leicht einkochen lassen.

Mit Salzflocken abschmecken.

Anrichten

Mousse aus dem Kühlschrank holen, mit karamellisierten Rosenseitlingen toppen.

Mit Kakao, Nüssen oder Blüten garnieren.

Wer es vegetarisch ohne Ei möchte, kann statt Eiern einfach etwas mehr Obers verwenden.

Als vegane Variante :

Schlagobers durch aufschlagbare Soja- oder Kokossahne ersetzen, Eier weglassen und Aquafaba (aufgeschlagenes Kichererbsenwasser) nutzen.

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.

