

DIE VIELFALT
DER NACHHALTIGEN
FUNGI-KÜCHE

Zusammengestellt von Lioba Pickel & Emely Bergmann
Im Rahmen des Seminars FunGi Revolution!
(Rezepte aus dem Internet – Quellen sh. letzte Seite)

CARPACCIO AUS STEINPILZEN



ZUTATEN:

- 250 g
Steinpilze
- 2 Stiele
Basilikum
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 4 EL italienischer Hartkäse
(dünn gehobelt)

1. Die Steinpilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. 4 ofenfeste Teller mit je 1 EL Olivenöl beträufeln. Die Steinpilze darauf verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der mittleren Schiene ca. 1 Minute erwärmen.
2. Das restliche Olivenöl mit Zitronensaft verquirlen. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zitronenöl beträufeln. Basilikum und Hartkäse darüber streuen und sofort servieren.

TIPP: Dazu passt ein aromatisch-frischer Weißwein (z.B. Sauvignon Blanc), da er es mit dem kräftigen Pilz-Olivenöl aroma gut aufnehmen kann.

CRÉME BRÛLÉE MIT PILZEN



ZUTATEN:

- 60 g gemischte Pilze
- 1 Zweig Majoran
- 10 g Butter
- 100 ml Milch
- 120 ml Schlagsahne
- 2 mittelgr. Eidotter
- 50 g Rohrzucker
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillinzucker

1. Backofen auf 120°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Gemischte Pilze in Stücke in der Butter kurz anbraten. Die Majoranblättchen abzupfen und unter die Pilze mischen. Anschließend Milch, Schlagsahne und Vanillezucker zugeben und aufkochen. 5 Min. ziehen lassen.
3. Die Pilzmischung mit einem Mixstab fein pürieren (ggf. durch ein Sieb streichen). Die Eidotter mit Zucker cremig aufschlagen und unter die Pilzmischung unterheben.
4. Die Masse in zwei ofenfeste niedrige Förmchen mit ca. 150 ml Inhalt füllen und in eine tiefe Backform stellen. Die Backform mit Wasser füllen, sodass 2/3 im Wasser stehen.

5. Ca. 50 Min. auf mittlerer Schiene garen lassen. Danach abkühlen lassen und gut 2 Std. im Kühlschrank kaltstellen.
6. Die Crème mit je ½ EL Zucker bestreuen und mit dem Bunsenbrenner goldbraun karamellisieren.





GEFÜLLTE CHAMPIGNONS



MEDITERRAN GEFÜLLTE CHAMPIGNONS



ZUTATEN:

- 850 g Champignons
 - 40 g Butter
 - 6 Frühlingszwiebeln
 - 3 Knoblauchzehen
 - 200 g Semmelbrösel
 - 1,5 EL Oregano
 - 5 EL Petersilie
 - 50 g Parmesan
 - 1 Ei
1. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und den Knoblauch pressen. Die Champignons putzen und die Stiele entfernen. Die Petersilie waschen und klein hacken.
 2. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Knoblauch beifügen und 1 Min. mitbraten.
 3. Semmelbrösel in einer Schüssel mit der Zwiebelmischung, Petersilie, Oregano und den Parmesan vermengen. Anschließend das Ei mit Salz und Pfeffer unterrühren.
 4. Die Champignonsköpfe auf ein leicht eingefettetes Backblech legen. Die Mischung mit einem TL auf die Köpfe auftragen und noch mit etwas Olivenöl beträufeln.
 5. Die gefüllten Champignons etwa 15 Min. goldbraun fertig backen lassen.

VEGAN GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

ZUTATEN:

- 8 gr. Champignons
- 200 g veganer Mozzarella
- 4 Tomaten
- 2 EL Kräuter
- 2 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce



1. Als erstes für die Marinade das Olivenöl mit der Sojasauce verrühren. Die Stiele von den geputzten Pilze rausdrehen und die Pilzkappen mit der Marinade einpinseln und für ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Währenddessen die Füllung zubereiten. Die Stiele fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Tomaten entkernen, ebenso fein würfeln und noch etwas ausdrücken. Den Mozzarella fein würfeln oder reiben und alles vermischen. Die Masse je nach Geschmack würzen und die Pilzhütchen damit befüllen.
3. Nun kommen die Pilze auf ein Gitter und werden im Rohr für ca. 20 bis 25 Minuten bei 200°C gebacken bis der Käse leicht geschmolzen ist und sich goldig gefärbt hat.

DEFTIG GEFÜLLTE CHAMPIGNONS



ZUTATEN:

- 16 Champignons
 - 2 Becher Sauerrahm
 - 150 g Schinken
 - 1 Bund Schnittlauch
 - 150 g geriebener Käse
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz & Pfeffer
1. Im ersten Schritt müssen die Champignons geputzt und gewaschen werden. Die Stiele vorsichtig entfernen und in kleine Stücke schneiden.
 2. Auch die Zwiebel und den Schnittlauch fein hacken.
 3. Die Champignons mit dem Loch nach oben auf eine Backform legen.
 4. Inzwischen werden die Pilz-, die Zwiebel- und die Schinkenstücke in einer Pfanne mit wenig Öl kurz angebraten. Diese dann mit dem Sauerrahm vermischen.
 5. Nun den Schnittlauch, Salz und Pfeffer beifügen. Die Mischung kann nun in die Champignons gefüllt werden.
 6. Anschließend mit geriebenem Käse bestreuen und für 15 Minuten in den Backofen geben.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT FETA



ZUTATEN:

- 10 gr. Champignons
 - 1 Bund Frühlingszwiebeln
 - 2 rote Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 Tomaten
 - 1 Zucchini
 - 200 g Fetakäse
 - 5 EL Olivenöl
 - ½ Bund Schnittlauch
 - ½ Bund Petersilie
 - 1 Bund Koriander
 - Salz, Pfeffer & Zucker
1. Die Champignons putzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Champignons darin braten, bis sie bräunlich werden. Danach auf Küchenrolle abtropfen lassen.
 2. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch hacken. Zunächst die Zwiebel und nach einer Zeit auch den Knoblauch in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
 3. Das Tomaten entkernen und diese anschließend zerkleinern. Bei wenig Hitze mit in die Pfanne geben.
 4. Für die Füllung zwei rohe Champignons hacken, in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Zucchini würfeln

- & ebenfalls zugeben & dann alles mit etwas Weißwein ablöschen.
5. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Schnittlauch, Petersilie und Koriander grob hacken und alles ebenfalls in die Pfanne geben.
 6. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und auch kurz in die Pfanne geben und gut vermengen.
 7. Anschließend die Champignons braten und mit der Öffnung nach oben auf einem Teller platzieren und die Füllung in die Champignons geben.



CHAMPIGNONS-HÄPPCHEN MIT FETA UND SPINAT



ZUTATEN:

- Champignons
- Spinat
- Feta Light
- Olivenöl
- Knoblauch
- Salz & Pfeffer

1. Zuerst die Pilze und den Spinat kurz abwaschen und gut abtropfen lassen. Wenn die Pilze nicht schmutzig sind, nur mit einem nassen Tuch abreiben, die Stiele herausziehen und zur Seite legen.
2. Den Backofen auf 160°C vorheizen. Danach die Stiele und eine kleine Knoblauchzehe fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und solange anbraten bis das überschüssige Wasser aus den Champignons verdampft ist.
3. Spinat und den Feta dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Hitze verringern und mit einem Deckel bedecken. Zwischendurch ein paar Mal umrühren. Wenn der Spinat weich geworden ist und der Feta geschmolzen ist, umrühren und vom Herd nehmen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Pilzköpfe darauf legen und mit der Feta-Spinat-Füllung belegen.
5. Die Pilze in den Ofen schieben und etwa 10-15 Min backen. Die Champignons sofort servieren und noch warm verspeisen!

PFIFFERLINGS – BULETTEN



ZUTATEN:

- 800 g Pfifferlinge
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Eier
 - 100 g Dinkel-Vollkornmehl
 - Salz & Pfeffer
 - 30 g Butter (2 EL)
 - 10 g Petersilie (½ Bund)
1. Pfifferlinge putzen und 2/3 davon klein hacken. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Eier, gehackte Pilze, Mehl und Semmelbrösel zu einem gut formbaren Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und daraus 12 Buletten formen.
 2. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und Buletten darin bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 8-10 Min. goldbraun braten.
 3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Restliche Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen und übrige Pfifferlinge darin bei mittlerer Hitze gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermengen. Buletten auf 4 Teller verteilen und gebratene Pilze darauf anrichten.

PILZ-BURGER



ZUTATEN:

Für die Sauce:

- ½ Zitrone
- 60 g Cashewmus
- 6 EL Wasser
- 1-2 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz

Für die Patties:

- 450 g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Flohsamenschalen
- 100 ml Wasser
- 15 g Petersilie
- 100 g Haferflocken (zart)
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 3-4 EL Senf
- Salz & Pfeffer
- 4-6 EL Pflanzenöl

1. Die halbe Zitrone auspressen. Cashewmus mit 6 EL Wasser und 1 EL Zitronensaft verrühren. Hefeflocken, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz dazugeben und verrühren.

2. Champignons putzen und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln 5 Minuten anbraten. Knoblauch für 1 Min. mitbraten. Alles mit einer Prise Salz würzen und vom Herd nehmen.
3. Flohsamenschalen mit 100 ml Wasser vermengen und beiseite stellen. Petersilienblätter fein hacken. Die gebratene Pilz-Zwiebel-Mischung, Petersilie, Haferflocken, Paprikapulver und Senf in eine große Schüssel geben und mit Flohsamenschalen-Masse verkneten. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier große Burger-Pattiesformen.
4. Pflanzenöl in eine Pfanne geben. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen. Die Patties bei mittlerer Hitze knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf das Küchenpapier legen.
5. Burger Patties nach Belieben mit der Sauce, Salat, Zwiebeln und Tomaten servieren. Die Burgerbrötchen kurz anrösten.



- HAUPTSPEISEN -

GEFÜLLTE KARTOFFEL- KLÖSSE MIT PILZFÜLLUNG



ZUTATEN:

für den Teig:

- 500 g Kartoffeln
- 150g Weizen-, oder Dinkelmehl
- 25g Kartoffelmehl
- ½ TL Salz, 1 Prise Muskat

für die Füllung:

- 200 g Champignons
- 1 Zwiebeln
- 2-3 EL Sojasauce
- Salz & Pfeffer
- Frische Petersilie
- Pflanzenöl

1. Zunächst Kartoffeln für ca. 20 Min. im Salzwasser garkochen. Anschließend pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Nach dem Auskühlen Mehl, Salz und Muskat mit den gepressten Kartoffeln verkneten.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin ca. 4-5 Min. goldbraun anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und rösten. Zum Schluss mit der Sojasauce ablöschen.
4. Die Pilz-Zwiebel-Mischung in einem Mixer geben. Petersilie, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und glatt pürieren.

5. Mit feuchten Händen aus dem Teig Bällchen formen. Mit dem Daumen eine Kuhle in die Mitte drücken, etwa 2 TL der Füllung in die Form geben und Kartoffelknödel verschließen.
6. Die gefüllten Klöße in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 4-6 Min. sieden lassen.



CHAMPIGNON LAUCH QUICHE

ZUTATEN:

für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 120 g Butter
- 5 EL kaltes Wasser
- 2 EL Sahne
- ½ TL Salz

für die Füllung:

- 1 Stange Lauch
- 400 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 75 g vorgegarte Maronen
- 1-2 EL Olivenöl
- 400 g Seidentofu, abgetropft
- 1-2 EL Maisstärke
- 1 TL Salz & ½ TL Pfeffer



1. In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Butter und Wasser zu einem Teig kneten. Anschließend zu einem flachen Ball formen und in Frischhaltefolie 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. Den Ofen auf 200°C. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4mm dick ausrollen. Dann in einer leicht gefetteten Tarteform andrücken und einige Male mit der Gabel einstechen. Den

Teigboden mit Backpapier auslegen, mit Reis beschweren und 10 Min. vorbacken.

3. Geputzten Lauch in Ringe und Champignons in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Maronen fein hacken. Alles mit erhitztem Öl in einer Pfanne ca. 5-7 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung auf den Mürbeteig geben und glattstreichen.
4. Die Quiche bei 180°C ca. 30 Min. backen.



PILZ-MOZZARELLA- QUICHE



ZUTATEN:

- 200 g Champignons
 - 100 g Austernpilze
 - 200 g Steinpilze
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Butterschmalz
 - Salz & Pfeffer
 - 350 g Magerquark
 - 200 g Mozzarella
 - 4 Eier
 - 3 EL Weichweizengrieß
 - 50 g Pinienkerne (kleingehackt)
1. Das Muffinblech mit Butter ausfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
 2. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln.
 3. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten, die Pilze zugeben und scharf anbraten. Die Temperatur zurückschalten, alles leicht salzen und pfeffern und die Pilze weiter garen. Die dabei entstandene Flüssigkeit verdampfen lassen.

4. Den Quark mit dem fein gewürfeltem Mozzarella, den Eiern, Grieß, den gehackten Pinienkerne und etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Die Pilze gegebenenfalls noch etwas abtropfen lassen und untermischen.
5. Die Masse auf die Vertiefungen der Muffinförmchen verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen. Anschließend 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig aus den Formen lösen. Warm oder kalt mit Basilikum und Pinienkernen garniert servieren.



PILZ-BRATEN

ZUTATEN:

- 750 g Pilze
- 125 g gekochter Reis
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 gr. Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 150 g Spinat
- 100 g Walnüsse
- 60 g geriebener Käse
- 2 EL Senf
- Salz & Pfeffer
- 4 Zweige Thymian
- 1 Blätterteig
- 2-4 EL Milch



1. Die Pilze klein schneiden und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln ca. 3 Min. anbraten. Die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten goldbraun braten. Anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.
2. Die Pfanne mit dem restlichen Öl zurück auf den Herd stellen. Den Knoblauch einige Sekunden rösten, dann den Spinat dazugeben und kurz 2-3 Minuten dünsten, bis er zusammengefallen ist. Anschließend den Spinat gut ausdrücken.
3. Die gebratenen Pilze und Zwiebeln zu dem gekochten Reis geben. Spinat, Senf, gehackte Nüsse, sowie Käse ebenfalls hinzufügen. Alles gut vermengen, gut würzen und abschmecken. Anschließend die Mischung fest in Folie wickeln und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
4. Den Pilz-Braten formen und den Ofen auf 200°C vorheizen.

5. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Füllung mittig platzieren, dabei einen Rand lassen. Dann optional die großen Champignons in die Füllung drücken und mit Thymian bestreuen.
6. Den Blätterteig vorsichtig über die Füllung wickeln, um einen Laib zu formen. Die Kanten leicht andrücken, um den Braten zu verschließen. Dann den Laib vorsichtig über die Kanten rollen, sodass sich die "Nähte" unten befinden.
7. Mit einem scharfen Messer kreuzweise ein paar Schlitze andeuten und mit ein wenig Milch bestreichen (*optional kann man für die Farbe noch ein wenig Kurkuma in die Milch rühren*).
8. Den Pilz-Braten für ca. 20 Minuten backen, bis er goldbraun und aufgegangen ist.
9. Sofort servieren und mit cremiger Champignon-Sauce oder Bratensoße zu Kartoffelpüree oder Semmelknödeln genießen!



CREMIGE CHAMPIGNON- SAUCE MIT PASTA



ZUTATEN:

- 300 g Pasta
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Zwiebel
 - 4 Knoblauchzehen
 - 500 g Champignons
 - 360 ml Gemüsebrühe
 - 80 ml trockener Weißwein
 - 3 EL Sojasauce
 - 3 EL Mehl
 - 2 TL Senf
 - 2-3 EL Hefeflocken
 - 1 TL Paprikapulver
 - Salz & Pfeffer
 - 360 ml Milch
1. Die Nudeln in Salzwasser gemäß der Packungsanweisung 'al dente' kochen. Anschließend gut abtropfen lassen und ggf. mit etwas Öl vermengen, damit sie nicht aneinander kleben bleiben.
 2. Einen EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten anbraten.
 3. Das restliche Öl, sowie den Knoblauch und die Champignons dazugeben und weitere 5-7 Minuten anbraten oder bis die Champignons schön gebräunt sind. Danach mit dem Weißwein ablöschen, umrühren und kurz verdampfen lassen.
 4. In einem Messbecher die Gemüsebrühe, Sojasauce, Mehl (oder Stärke) verrühren. Dann zusammen mit dem Senf und den

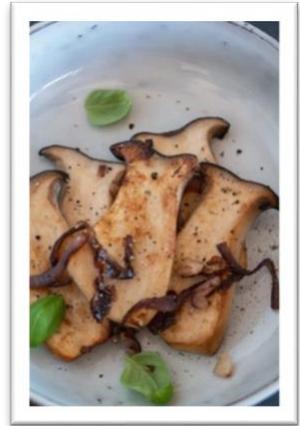
Hefeflocken in die Pfanne gießen. Die Milch einrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze ein wenig reduzieren und die Sauce ca. 5-10 Min. köcheln Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

5. Die gekochten Nudeln hinzugeben, mit der Sauce vermengen und bei Bedarf nochmal kurz aufwärmen.
6. Nach Belieben mit veganem Parmesan und frischem Thymian oder Petersilie garnieren und sofort servieren!



ANGEBRATENE KRÄUTERSEITLINGS

(ALS BEILAGE)



ZUTATEN:

- 400 g Kräuterseitlinge
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer
- ½ TL Thymian, getrocknet

1. Die Kräuterseitlinge säuberlich abbürsten, dann der Länge nach in 3 oder 4 Scheiben schneiden.
2. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel kurz andünsten, dann die Kräuterseitlinge hinzugeben und etwa 10-15 Minuten anbraten.
4. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer würzen und Thymian unterrühren.
5. Warm servieren.

TIPP: Der Kräuterseitling eignet sich super als Fleischersatz, aufgrund seiner eher harten Konsistenz.

Pasta mit Pilzen und karamellisierten Walnüssen



ZUTATEN:

- 250 g Nudeln deiner Wahl
- 1 EL Öl zum Braten z.B. Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Champignons
- 6 EL Balsamico Essig Aceto
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Kräuter tiefgekühlt z.B. 8Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zucker
- 60 g Walnüsse
- 2 Hände Rucola

- HAUPTSPEISEN -

1. Große Pfanne ohne Fett erhitzen, Walnüsse hineingeben und ca. 3 Min. anbraten.
2. 2 EL Zucker darüberstreuen und diesen etwa 3 Min. karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
3. In einem großen Topf mit gesalzenem Wasser Nudeln nach Anleitung bissfest kochen.
4. Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln und Knoblauchzehen hacken.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze etwa 6 Minuten scharf darin anbraten bis sie goldbraun sind.
6. Nun die Zwiebeln und den Knoblauch mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Nach ca. 3 Minuten mit Balsamico und Sojasauce ablöschen. Würzen mit Salz, Pfeffer und (Tiefkühl-)Kräutern.
7. Die Nudeln abgießen, sodass noch etwa 100 ml des Salzwassers im Topf bleiben. Nudeln mit restlichem Wasser in die Pfanne zu den Pilzen geben. Alles gut miteinander verrühren und fertig.

Pulled Mushroom Sandwich



ZUTATEN:

- 200 g Kräuterseitling
- 120 ml BBQ-Soße

Für die Marinade

- 120 ml BBQ-Soße
- 120 ml Apfelessig
- 60 ml Sojasoße
- 60 ml Worcestershire-Sauce
- 60 ml Senf

Außerdem

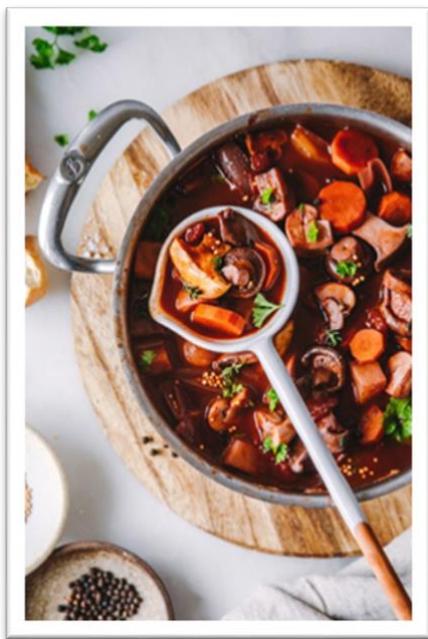
- ca. 6 EL Cole Slaw
- 2 Baguette-Brötchen

- HAUPTSPEISEN -

Mit einer Gabel fährst du längs an den Pilzen herunter und zerrupfst sie so in die Pulled Pork typischen Stücke.

1. Für die Marinade alle Zutaten verrühren und die pulled mushrooms dazugeben. Das Ganze sollte jetzt für mindestens eine Stunde, am besten sogar über Nacht marinieren.
2. Die überschüssige Marinade abgießen und die Pilze dann in einer beschichteten Pfanne anbraten.
3. BBQ-Soße dazugeben und solange braten, bis die Sauce leicht karamellisiert und die Pilze langsam braun werden.
4. Brötchen aufschneiden, einen Klecks Cole Slaw darauf verteilen und die Pulled Mushrooms darauf geben.

Veganes Pilzgulasch



ZUTATEN:

- 750 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shitake)
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g getrocknete gemischte Pilze
- 4 Stücke getrocknete Tomaten
- 3 Möhren
- 1/2 Sellerieknolle
- 2 EL Olivenöl

- HAUPTSPEISEN -

- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 EL Senfkörner
- 4 EL Ahornsirup, dunkel fein-herb
- 4 Zweige Thymian
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml Rotwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- Frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

1. Die Trockenpilze in einer kleiner Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und beiseite stellen. Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln, den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten hacken. Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden, die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Schalotten, getrockneten Tomaten und den Knoblauch darin 2 Minuten anrösten. Die eingeweichten Pilze abgießen, mit kaltem Wasser abspülen, fein hacken und mit in den Topf geben. Dann die Möhren, Sellerie, das Tomatenmark, Lorbeerblatt, Pfeffer- und Senfkörner dazugeben. Mit einer guten Prise Salz würzen. 3 - 5 Minuten anrösten. Mit dem Ahornsirup ablöschen
3. Nun die Pilze und den Thymian dazugeben und alles mit Rotwein ablöschen. Die stückigen Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben, auf mittlere Temperatur stellen und alles 25 - 30 Minuten schmoren lassen.
4. Vor dem Servieren Lorbeer und Thymian entfernen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passt knuspriges Baguette.

- HAUPTSPEISEN -

Kartoffelsuppe mit Shiitake-Pilzen und Thai-Basilikum



ZUTATEN:

- 250g Zwiebeln
- 350g Kartoffeln (mehligkochend)
- 30g Butter
- 3El Öl
- 800ml Ziegenmilch (ersatzweise Milch)
- Salz, Pfeffer
- 100g Shiitake-Pilze (ersatzweise braune Champignons)
- 1Limette (Bio)
- 4Stiele Basilikum
- 3Tl Sesamöl

- HAUPTSPEISEN -

1. Zwiebeln längs vierteln und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. 20 g Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, unter Rühren 2 Minuten dünsten. Mit Milch und 200 ml Wasser auffüllen und offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei mit Salz würzen. Suppe mit dem Schneidstab ca. 30 Sekunden anpürieren, durch ein feines Sieb gießen und gut durchdrücken (ergibt ca. 800 ml).
2. Pilze putzen, die Stiele abschneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Limette heiß waschen, trocken tupfen und 2 TL Schale fein abreiben. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in kaltem Wasser beiseitestellen. Restliche Butter und 1-2 TL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 1-2 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Suppe erwärmen, mit dem Schneidstab aufmixen und in vorgewärmte Schalen geben. Pilze darauf verteilen. Suppe mit Limettenschale und Basilikum bestreut und mit restlichem Sesamöl beträufelt servieren.

Cremige Pilzsuppe



ZUTATEN:

- 10g Steinpilze (getrocknet)
- 4 Schalotten
- 150g Petersilienwurzeln
- 100g mehligkochende Kartoffeln
- 300g Pilze (gemischt, (z. B. Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge))
- 20g Butter
- 50ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 800ml Pilzfond
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Stiele Thymian
- 150ml Schlagsahne
- Salz & Pfeffer

1. Steinpilze in 100 ml Wasser 10 Minuten einweichen (Einweichwasser aufbewahren), Pilze ausdrücken, fein hacken. Schalotten würfeln. Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen, grob zerschneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten. Petersilienwurzel, Kartoffeln und Pilze zugeben, anbraten, mit Wermut ablöschen. Kurz einkochen lassen, den Fond zugießen. Steinpilze mit Einweichwasser, Lorbeer und 6 Stielen Thymian in den Topf geben, zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Lorbeerblatt und Thymian entfernen. Die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.
3. Vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen und hacken. Sahne halb steif schlagen. 2/3 der Sahne in die Suppe geben, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian unter die restliche Sahne ziehen. Suppe mit einem Klecks Thymiansahne und wenig Piment d'Espelette bestäubt servieren.

Pilz-Bruschetta



ZUTATEN:

- 150g Baguette
- 2El Olivenöl
- 1Knoblauchzehe
- 150g Champignons
- 3El Öl
- Salz, Pfeffer
- 1Spritzer Zitronensaft
- 4Stiele Thymian
- 80g Ricotta

- HAUPTSPEISEN -

1. Ofen zusammen mit einem Backblech auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 150 g Baguette in 8 Scheiben schneiden (1,5 cm dick). Mit 2 El Olivenöl beträufeln und auf das heiße Blech geben. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Min. goldbraun rösten.
2. 1 Knoblauchzehe halbieren und mit den Schnittflächen die gerösteten Baguette-Scheiben einreiben.
3. 150 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 3 El Öl bei starker Hitze 3 Min. hellbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Abgezupfte Blättchen von 4 Thymianstielen untermischen.
4. Baguette-Scheiben mit 80 g Ricotta bestreichen und mit den Pilzen belegen. Nach Belieben mit grobem Meersalz bestreut servieren.

Pilz-Dip



ZUTATEN:

- 1 Baguette
- 200g braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El Olivenöl
- 5g Steinpilze (getrocknet)
- 4 Stiele Majoran (ersatzweise 1 Tl getrockneter Majoran)
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 El Crème fraîche
- 1 Tl Butter
- 2 El Olivenöl
- ½ Bund glatte Petersilie

- HAUPTSPEISEN -

1. 1 schlankes altbackenes Baguette in dünne Scheiben schneiden und auf einem Rost im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 3-5 Min. hellbraun rösten. Abkühlen lassen.
2. 200 g braune Champignons putzen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer großen Pfanne mit 5 El Olivenöl bei starker Hitze anbraten. Unter gelegentlichem Wenden 5–7 Min. hellbraun braten.
3. 5 g getrocknete Steinpilze mit dem Blitzhacker fein mahlen. 4 Stiele Majoran (ersatzweise 1 Tl getrockneter Majoran) fein hacken. Champignons mit dem Pilzpulver, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Zitronensaft und Majoran würzen.
4. Pilze zusammen mit 1 El Crème fraîche, 1 Tl Butter, 2 El Olivenöl und abgezupften Blättchen von 1/2 Bund glatter Petersilie in den Blitzhacker geben und fein pürieren. Mit Brot-Chips servieren.

Pilz-Lasagne

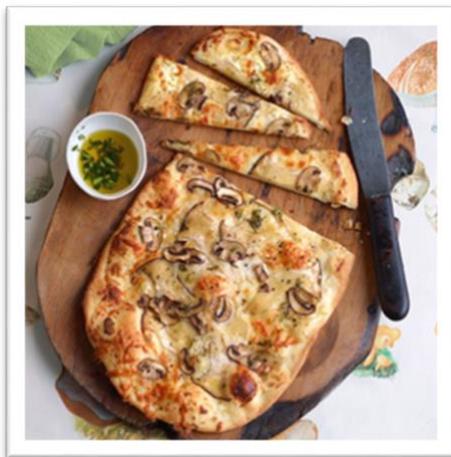
ZUTATEN:

- 400 g
Champignons
- 400 g Shiitake-
Pilze
- 200 g
Steinpilze
- 1 Gemüsezwiebel
(ca. 400 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 g Möhren
- 200 g Staudensellerie
- 6 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 200 ml Weißwein
- 2 Dosen Tomaten (stückige, à 400 g)
- 5 Stiele Thymian
- 5 Stiele Oregano
- 1 Tl Paprikapulver (edelsüß)
- Salz, Pfeffer, Muskat & Zucker
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 700 ml Milch
- 100g italienischer Hartkäse
- 12 Lasagne-Blätter (instant)



1. Champignons, Shiitake- und Steinpilze putzen, Shiitake- Stiele entfernen. Pilze in feine Stücke hacken. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Staudensellerie in feine Würfel schneiden.
2. 3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Pilze darin scharf anbraten und in einen großen Topf geben. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, restliche Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch darin scharf anbraten. Möhren und Sellerie zugeben, weitere 5-6 Min. bei starker Hitze braten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten und mit Weißwein ablöschen. Pilz-Gemüse-Mischung und Tomaten zu den angebratenen Pilzen in den Topf geben. Thymian- und Oreganoblättchen zugeben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und bei mittlerer Hitze in 25-30 Min. sämig einkochen lassen.
3. Für die Béchamel Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und glatt rühren. Milch unter Rühren zugießen und bei milder Hitze in 20-25 Min. leicht sämig einkochen, dabei öfter umrühren. Sauce mit Salz und Muskat würzen. Am Ende der Garzeit 50 g Hartkäse unterrühren.
4. Eine Auflaufform (ca. 30 x 24 cm) mit wenig Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Abwechselnd Lasagne-Platten, insgesamt 40 g Hartkäse und die Pilz-Bolognese in die Form schichten, mit Béchamel abschließen.
5. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze 30-35 Minuten garen. Nach 20 Minuten restlichen Hartkäse darüberstreuen und goldbraun fertig backen.

Flammkuchen mit gehobelten Pilzen



ZUTATEN:

Hefeteig

- 100ml Buttermilch
- 10g frische Hefe
- 250g Mehl (gesiebt)
- Salz
- 1El Olivenöl

Belag

- 2 Zweige Rosmarin
- 6El Olivenöl
- 100g Scamorza
- 100g Kräuterseitlinge
- 50g rosa Champignons
- 150g Schmand
- Salz & Pfeffer

- HAUPTSPEISEN -

1. Für den Hefeteig Buttermilch mit 50 ml warmem Wasser mischen und die Hefe hineinbröckeln. Mit einem Schneebesen rühren, bis die Hefe sich aufgelöst hat. Mehl, 1/2 TL Salz und Olivenöl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers in 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.
2. Für den Belag die Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, grob hacken und mit dem Olivenöl mischen. Scamorza grob reiben. Pilze putzen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
3. Backofen mit Backblech auf 250 Grad vorheizen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert). Hefeteig teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 dünnen Fladen ausrollen.
4. Teigfladen auf je 1 Stück Backpapier legen und mit Schmand bestreichen. Scamorza und Pilze darauf verteilen und mit der Hälfte des Rosmarinöls beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen nacheinander auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 8–10 Minuten goldbraun backen. Mit dem restlichen Rosmarinöl beträufeln und sofort servieren.

Seitlings- Risotto



ZUTATEN:

- 10g Steinpilze (getrocknet)
- 80g Schalotten
- 2Knoblauchzehen
- 1 Gemüsebrühe
- 125g Limonenseitlinge
- 125g Kastanienenseitlinge
- 8 Stiele Zitronenthymian
- 1Bio-Zitrone
- 4El Olivenöl
- 200g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli, Arborio oder Vialone nano)
- 200ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- Salz & Pfeffer
- 50g Butter
- 30g Parmesan

- HAUPTSPEISEN -

1. Die getrockneten Steinpilze in warmem Wasser 10 Min. einweichen, anschließend ausdrücken und fein hacken. Schalotten fein würfeln. Knoblauchzehen leicht andrücken. Den Fond mit den Steinpilzen in einen Topf geben und aufkochen. Die Seitlinge putzen, größere Pilze halbieren. Zitronenthymianblättchen fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und mit einem Zestenreißer die Hälfte der Schale in feine Späne reißen. Die Zitrone halbieren und 1 El Saft auspressen.
2. 3 El Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Den Reis zugeben und 1 Min. mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und bei starker Hitze stark einkochen lassen.
3. Mit so viel kochendem Fond aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren 16-18 Min. garen. Dabei nach und nach den restlichen heißen Fond angießen. Wenn der Risotto schön cremig ist und der Reis noch etwas Biss hat, Topf vom Herd ziehen.
4. Risotto leicht mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch entfernen. 20 g Butter unterrühren, den Käse darüber reiben und 2 Min. ziehen lassen.
5. Die restliche Butter mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin 2-3 Min. goldbraun anbraten. Mit Zitronensaft beträufeln, Zitronenthymian und Zitronenzesten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta-Pizza mit Austernpilzen, Birnen und Salat



ZUTATEN:

Polenta

- 2Tl grüne Pfefferkörner
- 500ml Milch
- 500ml Gemüsefond
- 250g Polenta (Maisgrieß)
- 40g italienischer Hartkäse

Belag

- 12 Stiele Tymian
- 4El Olivenöl
- 450g Austernpilze
- Salz & Pfeffer
- 1 Birne (reif, fest, ca. 220 g)
- 125g Scamorza (italienischer Räucherkäse)

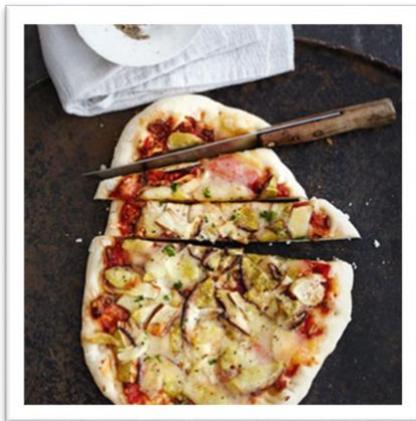
Salat

- 6 Stiele Petersilie
- 40g Walnusskerne
- 1 Chicorée (ca. 220 g)
- 1 Radicchio di Treviso (ca. 200 g)
- 2El Chardonnay-Essig
- Salz
- 3El Walnussöl

- HAUPTSPEISEN -

1. Pfefferkörner nicht zu fein hacken. Mit Milch und Fond aufkochen. Polenta unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben und auf dem ausgeschalteten Herd unter gelegentlichem Rühren mit einem Rührlöffel 10 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen für den Belag Thymianblättchen von den Stielen zupfen, grob hacken und mit Olivenöl mischen. Austernpilze putzen, die Stiele flach abschneiden. Pilze auf der Lamellenseite mit Thymianöl bestreichen und mit dieser Seite nach oben auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 5 Minuten grillen.
3. Inzwischen Parmesan unter die Polenta rühren und mit einem feuchten Teigschaber auf einem mit Backpapier belegten Backblech 2 cm hoch (ca. 35x30 cm) verstreichen.
4. Birne waschen, ungeschält vierteln, entkernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Pilze und Birnen auf der Polenta verteilen. Räucherkäse in kleine Würfel schneiden, darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.
5. Inzwischen für den Salat Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Petersilie und Walnüsse grob hacken. Chicorée putzen, den weißen Strunk entfernen. Blätter waschen, trocken schleudern und der Länge nach in 1 cm breite Streifen schneiden. Radicchio putzen, zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Essig und Salz in einer großen Schüssel verrühren, Walnussöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Chicorée, Radicchio, Nüsse und Petersilie unterheben.
6. Polenta-Pizza aus dem Backofen nehmen, mit dem Salat anrichten und servieren.

Steinpilz-Pizza



ZUTATEN:

Teig

- 5g frische Hefe
- 500g Pizza-Mehl (Type 00)
- Salz
- Mehl (zum Bearbeiten)

Belag

- 15g Steinpilze (getrocknet)
- 4El Olivenöl
- 300g Tomaten (geschält, Dose)
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 400g Steinpilze (frisch)
- 1Büffelmozzarella (250 g)
- 120g Fontina
- 40g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- ½Bund glatte Petersilie

1. Hefe mit den Händen in 300 ml lauwarmes Wasser bröseln und ca. 2 Minuten rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Erst Mehl, dann 4 g Salz zugeben. Alles in der Schüssel mit den Händen zu einem Teigloß verkneten. Teig dann 10 Minuten auf der Arbeitsfläche geschmeidig kneten, zurück in die Schüssel geben, luftdicht mit Klarsichtfolie abdecken und 1:30 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten, in 3 gleich große Portionen (à ca. 220 g) teilen, zu Kugeln formen, in eine leicht bemehlte Arbeitsschale legen und mit etwas Mehl bestäuben. Mit Klarsichtfolie abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Backofen mit einem Pizzastein (oder Backblech auf der untersten Schiene) auf 250 Grad vorheizen (Gas 5, Umluft 250 Grad).
3. Für den Belag die getrockneten Steinpilze im Blitzhacker fein zerkleinern und in einem Topf in 1 El Olivenöl bei milder Hitze 2-3 Minuten andünsten. Tomaten mit etwas Saft in eine Schüssel geben, Hautreste und Stielansätze entfernen. Tomaten mit einer Gabel zerdrücken, zu den Steinpilzen geben, kurz umrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
4. Frische Steinpilze sorgfältig putzen und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Fontina in dünne Scheiben schneiden (oder grob raspeln). Hartkäse fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen putzen und fein schneiden.
5. Teigkugeln mit den Händen nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche von innen nach außen zu dünnen, halbwegs runden Pizzen (à ca. 20 cm Ø) drücken, den dabei entstehenden Rand nicht flach drücken.
6. Pizzen je mit etwas Tomaten-Pilz-Sugo bestreichen. Dann mit je 1/3 der Pilze und der Käsesorten belegen.
7. Pizzen nacheinander auf dem Pizzastein im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten backen. Herausnehmen, mit je 1 El Olivenöl beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

WALDPILZ - TIRAMISU



ZUTATEN:

für den Teig:

- 2 Eier
- 50 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 40 g getrocknetes Steinpilzpulver
- Salz, Zucker & 1 Prise Muskat

für die Creme:

- 2 Eidotter
- 2 Blatt Gelatine
- ½ TL Trüffelöl
- 125 g Mascarpone
- 150 g Schlagsahne
- Salz, weißer Pfeffer

für die Soße:

- 200 ml Rotwein
- 1 EL Honig
- 2 Zweige Rosmarin
- 10 rote Pfefferkörner
- 250 g gemischte Pilze
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 50 g Pinienkerne

1. Backofen auf 200°C vorheizen, Eidotter mit 1 EL kaltem Wasser cremig aufschlagen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl mit Backpulver und der Hälfte des Steinpilzpulvers mischen. Eischnee und Mehlmischung im Wechsel unter die geschlagenen Eigelb geben, mit Salz, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken.
2. Teig 1/2 cm dick auf ein Backpapier streichen und 10 Minuten backen.
3. Für die Creme die Eigelbe mit 1 EL Wasser übe dem heißen Wasserbad cremig schlagen, Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen, in der Eigelbcreme auflösen. Öl und Mascarpone unterrühren, Sahne steif schlagen, vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nun die Creme in 4 Förmchen mit einem Durchmesser von 10 cm einfüllen. Vom Biskuitteig 4 Kreise a 10 cm ausstechen, als Deckel auf die Creme legen. Tiramisu im Kühlschrank 1 Stunde kühlen.
5. Portwein, Honig und Rosmarin sowie die Pfefferkörner sirupartig einkochen, durch ein Sieb passieren. Pilze mit einem feuchten Tuch sauber reiben, putzen, evtl. klein schneiden. Olivenöl erhitzen, die Pilze darin ca. 3 Minuten braten. salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Pilze und Portweinsauce auf Teller verteilen, die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf die Teller stürzen. Waldpilz Tiramisu mit dem restlichen Steinpilzpulver bestäuben, mit Pinienkernen garnieren und servieren.

INTERNET-QUELLEN ZU DEN REZEPTEN

<https://biancazapatka.com/de/>

<https://eatsmarter.de/rezepte>

<https://www.slowlyveggie.de/rezepte>

<https://www.lieberbacken.com>

<https://www.gutekueche.at>

<https://geschmeidigeKoestlichkeiten.at>

<https://www.essen-und-trinken.de/>

<https://kitchengirls.de/>