

Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 11 - Februar 2024

Laura Koch kreiert exklusiv für Mykoplan neue, raffinierte und leckere Pilzgerichte zum Nachkochen.

Lassen Sie sich von ihren Kochkünsten inspirieren und geniessen Sie spannende und gesunde Gerichte.

In dieser Ausgabe verwenden wir den Auricularia, um leckere Mu-Err-Reisbällchen mit Basilikum zu kochen.

Mu-Err Auricularia

Der weltweit verbreitete *Auricularia auricula-judae* wurde erstmals während der Tang-Dynastie um 659 n. Chr. in China als Speise- und Heilpilz verwendet. Zu dieser Zeit wurden auch andere Pilze aus der Familie der Auriculariaceae kultiviert – in alten Schriften finden sich spezifische Hinweise: «Lege gedämpfte Kleie auf einen Baumstamm, bedecke sie mit Heu und der *Auricularia* wird spriessen.» Heute wird der Pilz vor allem in der asiatischen Küche als Speisepilz geschätzt, aber auch in Europa wird er immer bekannter. In China wird der *Auricularia* als Mu-Err bezeichnet, in Japan als Ki-kurage, und in Europa findet sich die Bezeichnung Judasohr. Das Judasohr wird oft in Salaten und Suppengerichten mit Gemüse und Nudeln wie Ramen oder Udon verwendet. In Asien wird der fleischig-weiche Pilz ohne Eigengeschmack besonders zur Unterstützung des Kreislaufs, zur Linderung von Halsschmerzen, bei Fieber und Erkältungen und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt.



mykoplan®



Herausgeber:

Mykoplan® Vitalpilze
Schweiz AG
Am Sunnehang 3e
CH-8486 Rikon im Tösstal
E-Mail: info@mykoplan.ch
Web: www.mykoplan.ch
Telefon: 052 383 29 29

Die vielen gesundheitlichen Vorteile machen das Judasohr in Asien zu einem der beliebtesten Pilze, der am viertmeisten kultiviert wird. Der Markt in China wächst und die Vielfalt der *Auricularia*-Produkte nimmt zu. Unter all den neuen, hochverarbeiteten *Auricularia*-Produkten gehört der *Auricularia*-Drink zu den beliebtesten, mit einem Marktanteil von 28 %, gefolgt von *Auricularia*-Pulver und -Porridge. Kein Wunder, ist der Pilz so beliebt, denn er hält den Kreislauf in Schwung, senkt den Cholesterinspiegel, regt die Durchblutung an, verlangsamt den Alterungsprozess, reguliert die Darmflora, unterstützt die Bekämpfung von Viren, wirkt stark antioxidativ und senkt zudem den Blutzuckerspiegel. Diese vielseitigen Wirkungen sind auf die enthaltenen Polysaccharide, Spurenelemente, Mineralien, Vitamine, Amino- und Fettsäuren zurückzuführen.

Laura Koch,
Ernährungsberaterin BSc. BFH

Mu-Err-Reisbällchen mit Basilikum

(für ca. 6 Personen, ca. 4 Kugeln pro Person)

Zutaten

150 g	Sushi-Reis
10 g	getrocknete Mu-Err
60 g	Sesam
	1 Bund Basilikum
1 TL	Reisessig
1 TL	Zucker
1 EL	Ghee
	Sojasauce
	1 kleine Schale Wasser (Raumtemperatur)

Zubereitung

1. Getrocknete Mu-Err in heissem Wasser einlegen und ca. 10 min ziehen lassen
2. Sushi-Reis mit 150 ml Wasser kochen, Reisessig und Zucker unterrühren
3. Bund Basilikum waschen, entstielen und trocknen
4. Mu-Err aus dem Wasser nehmen und trocknen
5. Pilze unter gelegentlichem Wenden in der Bratpfanne anbraten, nach 10 Minuten grosszügig mit Sojasauce ablöschen, die ganzen Basilikumblätter dazugeben und abkühlen lassen
6. Basilikum und Mu-Err sehr fein hacken, mit dem Reis vermischen und das Ganze in einer separaten Schüssel abkühlen lassen
7. In der Zwischenzeit ca. 60 g Sesam für 3 bis 4 Minuten in der Pfanne anrösten und in einen kleinen flachen Teller geben
8. Die abgekühlte Pilz-Reis-Masse zu mundgerechten Kugeln formen, eine Schüssel mit Wasser bereithalten, um die Finger vor dem Formen zu benetzen
9. Die Kugeln im Sesam wenden und direkt auf dem Teller servieren