



Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 3 - Oktober 2020

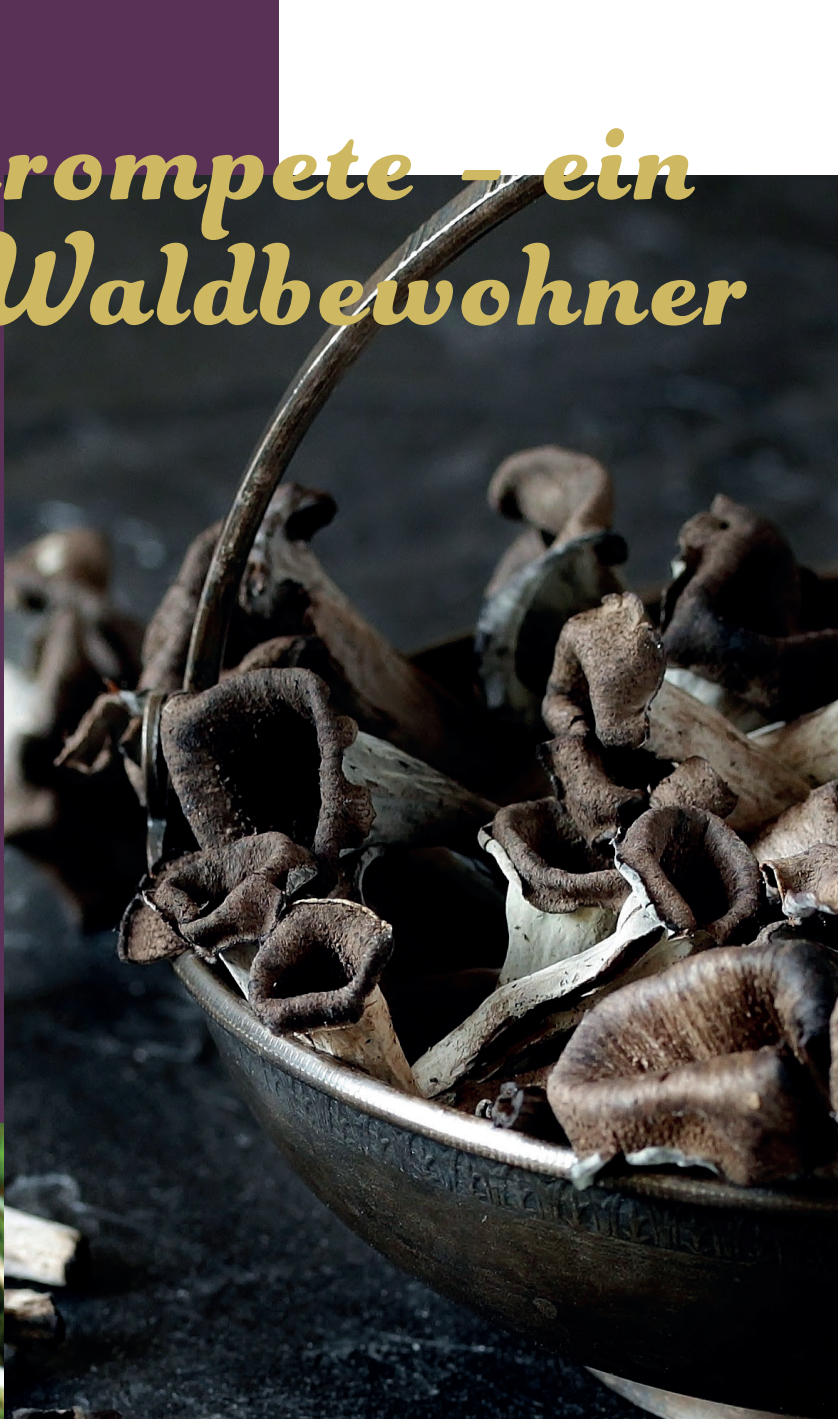
Laura Koch kreiert exklusiv für Mykoplan neue, raffinierte und leckere Pilzgerichte zum Nachkochen.

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

Im aktuellen Newsletter stellen wir die Herbsttrompete in den Mittelpunkt, welche in diesen Monaten aus dem Boden spriesst.

Die Herbsttrompete – ein würziger Waldbewohner

Passend zum Herbstbeginn kommt die spannende und vielleicht weniger bekannte Herbst-Trompete zum Einsatz. Auf den ersten Blick erscheint dieser Pilz durch seine schwarz/graue Farbe nicht besonders ansprechend, weshalb er auch «Totentrompete» genannt wird. Doch wer diesen trompetenförmigen Pilz mal gekostet hat, möchte den würzigen Geschmack nicht mehr missen. Das besondere Aroma sowie die Farbstoffe (sog. sekundäre Pflanzenstoffe) dieses Pilzes, tragen sogar zu seiner DNA-schützenden Wirkung bei.



Wenn die Blätter fallen

Die Herbst-Trompete ist ein heimischer Pilz, welcher im September und Oktober in Laub- und Mischwäldern in mittlerer Höhenlage wächst und als «Leistenpilz» mit dem Eierschwamm verwandt ist. Spannend an der Herbsttrompete ist ihr relativ hoher Vitamin B12-Gehalt, was dieses vegane Menu inhaltsstofflich besonders interessant macht. Als Protein-Quelle kommt ein leckerer Räuchertofu zum Einsatz, welcher der Rotweinsauce - zusammen mit der Herbsttrompete – eine herzhaft würzige Note gibt.

Laura Koch, Ernährungsberaterin BSc. BFH



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



Ausgabe 3 - Oktober 2020

Low-Carb-Sellerie-Stock mit Herbsttrompeten-Tofu-Sauce

Zutaten

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
200g	Räuchertofu schneiden
10g	Herbsttrompeten (getrocknet)
1dl	Rotwein
2dl	Bouillon
½ TL	Galgant
4	Wachholderbeeren
2-3	Zweige frischen Thymian gezupft
500g	Sellerie
200g	Bio-Karotten oder ein anderes Gemüse
1dl	Hafermilch
1 TL	Stein-Pilz-oder Kräutersalz
2 Prisen	Muskatpulver



Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch klein schneiden und mit Olivenöl in einer mittelgrossen Pfanne glasig dünsten.

2. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben.

3. Herbsttrompeten und Galgant dazu geben, alles mischen und mit Rotwein sowie Bouillon ablöschen. Wachholderbeeren und Thymian dazu und alles

auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit Sellerie schälen und Bio-Karotten in mundgerechte Stücke schneiden. Beides in einer Pfanne mit Siebeinsatz knackig weich dünsten.

5. Weiche Sellerie und Hafermilch in einem Stand- oder mit einem Stabmixer pürieren.

Mit Steinpilzsalz oder Kräutersalz und Muskat abschmecken dann alles zu einer homogenen Masse mixen.

6. Sellerie-Stock in halbhohe Teller geben und mit Herbsttrompeten-Tofu-Sauce einen See bilden, das gedämpfte Gemüse mit etwas Steinpilzsalz, frischem Thymian und einem Schuss Olivenöl dazu servieren.