



# Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 6 - Juni 2021

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.

Ein veganer Pilz-Burger macht Hunger. Wir hoffen, auch dieser Newsletter verleitet Sie wieder zum nachkochen.

# Vegane Burger-Zeit

Dieser vegane Pilz-Burger besticht nicht nur durch seine Inhaltsstoffe, sondern auch durch seine fleischartige Konsistenz, dank Flohsamenschalen und Hafer.

Als Eiweiss-Quellen dienen in diesem Burger die proteinreichsten Getreide Amaranth (16g/100g) und Hafer (14g/100g), Sesam (14g/60g), Wildkräuter (4g/50g) als auch der Austernseitling selbst (6g/140g). Ein Burger-Patty liefert damit immerhin ca. 5g Eiweiss.

Der Austernseitling, auch Pleurotus genannt, fällt nicht nur durch sein besonders leicht verdauliches Eiweiss und den Gehalt an B-Vitaminen auf, auch seine Konsistenz und der Geschmack erinnert an Kalbfleisch weshalb er auch «Kalbfleischpilz» genannt wird. Die Zugabe von Flohsamenschalen machen diesen Burger besonders darmfreundlich und tragen ebenfalls zu seiner bissfesten, fleischartigen Konsistenz bei v.a. wenn er 1x abgekühlt und dann am nächsten Tag gebraten wird. Apropos Darmfreundlich, wo gebratenes, rotes Fleisch im Verdacht steht Darmkrebs zu fördern, soll Pleurotus eine Darmkrebs hemmende und v.a. antivirale Wirkung haben.

Der Austernseitling lässt sich wild eigentlich erst im Herbst an Laubbäumen (v.a. Buchen) finden. Wer ihn auch im Sommer geniessen will greift daher zum gezüchteten Bio-Pilz.



Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Lamellen fest und der Pilzhut fleischartig ist. Wer genau hinsieht bemerkt, dass der Austernseitling zum Teil eine Art weissen Staubbelag auf dem Hut trägt, dieser gehört zum Pilz und ist unbedenklich. Es handelt sich um Mycel, welches sich nach der Ernte bildet.

Übrigens kann sich beim aufbewahren auch am unteren Ende des Stängels eine weisser Flaum bilden, auch dieser ist unbedenklich. Machen Sie im Zweifelsfall den Riechtest, wenn der Pilz modrig oder faul riecht und der Schimmel nicht weiss ist, dann sollte der Pilz jedoch nicht mehr verwendet werden.

Laura Koch, Ernährungsberaterin BSc. BFH

# Vegane Austernseitling- Wildkräuter-Burger

Zutaten für 4-6 Personen  
(ca. 12 Burger-Pattys)

100g	Haferflocken (fein)
100g	Amaranth
140g	Bio-Pleurotus Pilze / Austernseitling (frisch)
2 Hand voll	milde Wildkräuter z.B. Wiesenlabkraut, Kleeblätter, Brennesselblätter oder auch Petersilie und Basilikum (ca. 50g)
4 EL	Sojasauce (Weizenfrei)
1 TL	Galgant (falls vorhanden, das Rezept funktioniert notfalls auch ohne)
2 TL	Paprikapulver edelsüß
6 EL	(gehäuft), Flohsamenschalen
½ Limette	Saft
2	Frühlingszwiebeln oder rote Chalotten
4 EL	(gehäuft), Sesam
2-3 EL	Kokosfett oder Kakaobutter



## Zubereitung

1. Haferflocken und Amaranth in einer mittelgroßen Schüssel mischen und mit Wasser überdecken (über Nacht gehen lassen).

2. Am nächsten Tag das übrige Wasser des Hafer-Amaranth-Breis abgießen, dafür ein sehr feinporiges Sieb verwenden.

3. Die abgetropfte Masse im Mixer mit den Pilzen, gewaschenen Kräutern, Galgant, Paprika und Sojasauce zu einer homogenen Masse mixen.

4. Die Masse in eine Schüssel geben und die Flohsamenschalen, den Sesam und den Limettensaft dazumischen und eindicken lassen.

5. In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Würfel hacken und dazu geben.

6. Die Masse zu mehreren ca. 1cm dicken Burgern formen und mit Kokosfett oder Kakaobutter in einer Bratpfanne krustig braten dann mit etwas Sojasauce ablöschen.

---

## Der Mythos

Pilze dürfen nicht aufgewärmt werden, ist in Zeiten von Kühlschränken übrigens widerlegt. Es empfiehlt sich jedoch ihn nicht mehrmals aufzuwärmen.



# Dazu passt...

## Wildkräuter-Pesto:

### Zutaten

2 Handvoll	Wildkräuter
4 EL	Bio-Olivenöl
1 EL	Bio-Hanföl
60g	Kürbiskerne
½ TL	Kräutersalz
1	Knoblauchzehe (ohne Keim in der Mitte)

Alles in einem starken Mixer zu einem Pesto mixen.

## Burger-Tipp:

Beim Grillfest als veganer Burger-Ersatz, einfach am Vortag in der Pfanne braten und dann auf dem Grill erwärmen/grillen und in einen Burger mit Wildkräuter Pesto klemmen. (Durch das Abkühlen erhält der Burger eine fleischartige Konsistenz.)

Für ein Mittagessen zu einem leckeren Wildkräuter-Salat mit z.B. Spitzwegerich-, Löwenzahnblätter, Gundermann, Wiesenklees, Gänseblümchen etc. servieren

Für ein Abendessen zu einer würzigen Wildkräuter-Suppe servieren



Herausgeber:

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

Ausgabe 6 - Juni 2021

