



Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 7 - Oktober 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.

In dieser Ausgabe werden Judasohren mal ganz anders, in Form von Mezze-Variationen, zubereitet.

Leckere Mezze Variationen

Das Judasohr auch Mu-Err (chinesisch «Holz-/Baumohr») oder Auricularia genannt, ist ein Speise- und Heilpilz, welcher oft in asiatischen v.a. chinesischen Gerichten zu finden ist. Er wird auch Holunderpilz genannt, da er vor allem an diesen Bäumen wächst. Seinen speziellen Namen hat er von seiner Ohrmuschel ähnlichen Form. Laut einer Legende soll sich Judas an einem Holunderbaum erhängt haben, sodass das Ohr als Überbleibsel im Volksmund nun Judasohr genannt wird.

Als Speisepilz bestechen Judasohren vor allem durch ihren besonders hohen Anteil an Kalzium, Vitamin A und Nahrungsfasern. In der Traditionell Chinesischen Medizin wird er z.B. auch bei Augentrockenheit und Verstopfung eingesetzt. Hier kommt sicher die dank dem relativ hohen Vitamin A-Gehalt befeuchtende und schleimhautstärkende Eigenschaft zum Tragen.

Als Heil/medizinal-Pilz wird er vor allem für seine durchblutungsfördernde Wirkung geschätzt. Das macht ihn nicht nur wegen seiner Signatur zu einem bewährten Naturheilmittel bei Tinnitus. Im Allgemeinen wird er dem Blutsystem zugeordnet, wobei er sowohl den Blutfluss fördern und Thrombosen (Blutgerinnsel) vorbeugen als auch Blutungen stillen kann. Diese adaptogene/bivalente Wirkung vermag kein Medikament zu vollbringen und ist der über Jahrmillionen entwickelten Intelligenz des Pilzes zuzuschreiben.



Angesichts der hohen Anzahl an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte das Judasohr vermehrt den Weg in die europäische Küche finden. Da er keinen starken Eigengeschmack hat, lässt sich dieser auch in Europa heimische Pilz, in nahezu jedes Gericht integrieren.

In dieser Ausgabe werden Judasohren mal ganz anders zubereitet und zwar als eine Art marinierte «Judasohren-Schnitzel» z.B. als Teil eines Hauptgangs oder als Vorspeise. Besonders am Judasohr ist sicherlich seine gummiartige/fleischige Konsistenz, welche nicht von allen geschätzt wird. Durch die Mandel-Ei-Marinade und das frittieren ergibt sich ein ganz neues Geschmacks- und Konsistenz-Erlebnisses des Pilzes.

Laura Koch, Ernährungsberaterin BSc. BFH

Im arabischen Raum werden diverse Vorspeisen als Mezze bezeichnet, wobei häufig auch Humus, Fladenbrot, Joghurt etc. gereicht werden.

So werden die marinierten Judasohren mit einem leicht verträglichen Humus auf Cannellini-Bohnen statt Kichererbsen-Basis ergänzt. Die Judasohren verleihen dem Cannellini-Humus eine besondere Farbe und Konsistenz, welche dem herkömmlichen Humus in nichts nachsteht. Gemeinsam mit dem Urdinkelbrot und weiteren Mezze z.B. Oliven ergibt sich eine Vorspeisenauswahl der besonderen Art.

Marinierte Judasohren

Zutaten (ca. 7 Pilze/Pers.)

120 g	Judasohren eingeweicht oder frisch (entspricht ca. 20g getrockneten Pilzen = ca. 7 Pilze/Pers.)
1	grosses Bio-Hühnerei
6 EL	gemahlene Mandeln
3-4 EL	Olivenöl oder geklärte Butter «Ghee»
4	Prisen Paprika edelsüss

Zubereitung

1. Pilze in heissem Wasser und Kräutersalz für 15-20 min. einweichen lassen.
2. Das Wasser abgiessen und die Pilze auf einer Fläche etwas antrocknen lassen, je nach Grösse in mundgerechte Stücke schneiden
3. Hühnerei aufschlagen, Paprika und etwas Kräutersalz dazugeben, abgetropfte Pilze darin wenden, dann in gemahlenden Mandeln wenden und in einer Bratpfanne im Olivenöl oder geklärter Butter knusprig braten.



Judasohren-Humus

Zutaten (400g)

240g	Cannelini-Bohnen (abgetropft)
10 EL	Olivenöl
90g	Judasohren eingeweichte oder frisch (entspricht ca. 15g getrockneten Pilzen)
2 EL	Sesamsamen oder Tahini
½ TL	Kräutersalz
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kreuzkümmel-Pulver

Zubereitung

1. Cannellini Bohnen weichkochen oder wenn es schnell gehen muss bereits eingeweichte aus dem Glas oder der Dose abtropfen lassen und mit etwas Wasser abspülen.
2. Bohnen, Olivenöl, Judasohren und Sesam/Tahini sowie Gewürze in einem leistungsstarken Mixer zu einem Humus mixen.



Urdinkel-Fladenbrot

Zutaten (ca. 8 Stück)

100g	Urdinkelmehl
2dl	Hafer- oder Sojamilch
½ TL	Salz
2-3 EL	geklärte Butter «Ghee»

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schwingbesen oder einer Gabel zu einer gleichmässigen Teigmasse verrühren.
2. In einer Bratpfanne mit etwas geklärter Butter «Ghee» zu dünnen Fladenbrotten braten.

Tipp: Diese drei Rezepte können wie bei Mezze typisch mit Koriander und Petersilie garniert und mit Naturjoghurt sowie Oliven serviert werden.



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 7 - Oktober 2021

