

Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 8 - März 2022

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 geht es um die Morchel, welche gerade in der Frühlingszeit hoch im Kurs steht.



Frühling ist Morchelzeit

Von Ende März bis Mai/Juni lassen sich die köstliche Speisemorchel (*Morchella esculenta*) und die Käppchenmorchel (*Morchella gigas*) in Laub- und Auenwäldern und allgemein auf humusreichen, kalkhaltigen Böden finden. Häufig sind sie z.B. unter Eschen, zum Teil aber auch unter Obstbäumen anzutreffen.

Doch aufgepasst: Die Morchel hat einen Doppeltgänger - die «Lorchel» (*Gyromitra esculenta*). Sie gedeiht ebenfalls im Frühjahr, weist allerdings keine typisch gekammerten, sondern lappig/hirnartig gewundene Hüte mit braun-rötlicher Farbe auf. Die Lorchel wird auch Giftlorchel genannt, da sie sehr giftig und sogar tödlich sein kann. Obwohl der Unterschied vom geübten Pilzsammler rasch erkannt wird, sollte der Fund sicherheitshalber dennoch von der Pilzkontrolle bestätigt werden. Der Fruchtkörper der rohen Morchel enthält den Magen-Darm-reizenden Stoff «Hydrazin», der beim Kochen oder Blanchieren beseitigt wird. Ein Drittel der getrockneten Morchel besteht aus Eiweiss und liefert eine Aminosäure, die man interessanterweise bislang nur in der Speise- und Spitzmorchel gefunden hat. Ausserdem liefert die Morchel sog. Mehrfachzucker, die sogar in Medikamenten zur Unterstützung des Immunsystems und zur Hemmung von Tumorwachstum eingesetzt werden. Im Tiermodell konnte zudem eine antivirale Wirkung festgestellt werden, und in der traditionellen chinesischen Medizin wird die Morchel u. a. bei Verdauungsstörungen und



Kurzatmigkeit eingesetzt. Die zellschützende Eigenschaft der, in der Morchel enthaltenen Zuckerverbindungen übersteigt sogar diejenige von Vitamin E.

Zusammen mit dem stark entgiftenden und zudem entzündungshemmenden Frühlingskraut Bärlauch wird diese Pilzbrezel zu einer potenten und aromatischen Ergänzung verschiedener Gerichte.

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

mykoplan®



Ausgabe 8 - März 2022

Würziger Pilzbrezel

(ca. vier Personen)

Zutaten

1 dl	Wasser
½ TL	Kräutersalz
250 g	Urdinkelmehl
1	Bio-Hühnerei
10–15 g	getrocknete Morchel (ca. 10 Stück)
100 g	Frischpilz, z. B. Champignon
1	grosse rote Zwiebel ca. 80 g
2	mittelgrosse Knoblauchzehen oder 1 Hand voll frischer Bärlauch
20 g	Petersilie
½	Chilischote
2 EL	Olivenöl
¾ TL	Steinpilzsalz (siehe Rezept Ausgabe 2)
5–6 EL	Parmesan, gerieben

Zubereitung

1. Getrocknete Pilze für ca. 1 Stunde in Wasser einlegen, abtropfen lassen und das Wasser aufbewahren
2. 2 dl Wasser der eingeweichten Pilze mit dem Salz und dem Eiweiss des Eis in einer mittelgrossen Schüssel vermengen
3. Urdinkelmehl dazugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten, den Teig für ca. 20 Minuten ruhen lassen
4. In der Zwischenzeit frische und eingelegte Pilze sowie Zwiebel und Chili in möglichst kleine Stücke schneiden, Knoblauchzehen pressen (Bärlauch als Alternative klein schneiden) und alles mit dem Olivenöl und dem Salz in einer mittelgrossen Bratpfanne ca. 10–15 Minuten glasig-weich dünsten
5. Den Teig mit reichlich Mehl und einem Wallholz so flach wie möglich ausrollen, und mit der Pilz-Zwiebel-Chili-Mischung gleichmässig bestreichen; Danach mit Parmesan und gehackter Petersilie bestreuen
6. Den Teig längs zu einer langen Wurst einrollen, sodass daraus eine Brezel geformt werden kann
7. Die Brezel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit dem Eigelb bestreichen und für ca. 30 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze backen
8. Gebackene Brezel in Tranchen schneiden und als Apéro-Gebäck servieren