



Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 9 - Februar 2023

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 den Shiitake, welcher auch in einem Dumpling eine gute Figur macht.

Königliche Dumplings

Der Shiitake ist auch als «König der Pilze» bekannt und gehört zu den beliebtesten Speisepilzen. Obwohl heute weltweit kultiviert, stammt er ursprünglich aus Asien. Dort war er einst so wertvoll, dass man ihn Kaisern und Königen als Geschenk darbrachte. Heute wird der Shiitake noch am chinesischen Neujahrsfest verschenkt und zum Beispiel in Form von Dumplings serviert. In der kantonesischen Küche steht er für ein langes Leben und Wohlstand.

Durch die Vielzahl gesundheitsfördernder Wirkstoffe wird der Shiitake seinem Namen mehr als gerecht. Die Schulmedizin hat sich sogar etwas von ihm abgeschaut und setzt den Inhaltsstoff Lentinan bei der Behandlung von Tumorerkrankungen ein.

Der Shiitake bringt aber noch weitere gesundheitliche Vorteile mit sich. Unter anderem ist er in der Lage, das Immunsystem zu stärken, und bietet somit eine gute Unterstützung bei der Überwindung von bakteriellen oder viralen Infekten. Zudem wirkt er unterstützend bei rheumatischen Erkrankungen, ist ein sehr guter Helfer bei Darmproblemen, und sein Inhaltsstoff Eritadenin senkt den Cholesterinspiegel.

Der Shiitake ist ein Allrounder unter den Vitalpilzen und genießt inzwischen nicht nur in der asiatischen Kultur und Küche hohes Ansehen, sondern hat sich auch in der europäischen Ernährungsheilkunde einen Namen gemacht.

Laura Koch,
Ernährungsberaterin BSc. BFH



Shiitake-Tofu-Dumplings (8 Stück)

Zutaten

150 g	helles Urdinkelmehl
1 dl	kochendes Wasser
100 g	frische Shiitake (oder 25 g getrocknete)
1	rote Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
3	Knoblauchzehen
10 g	frische Korianderblätter (halber Bund)
100 g	Räuchertofu
2–3 EL	Ghee (geklärte Butter)
2 EL	Sojasauce
1 EL	geröstetes Sesamöl

Zubereitung (befüllen und braten) auf Seite 4 ...



Teig

Urdinkelmehl und kochendes Wasser mit einem Löffel vermengen, danach mit den Händen zu einer homogenen Masse kneten und 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten.

Füllung

- Frische Shiitake entstielen und klein hacken (getrocknete Shiitake zuerst gut waschen, danach 20 Minuten in kaltem Wasser einlegen und anschliessend absieben; 1 dl Flüssigkeit für später zurückbehalten).
- Rote Zwiebel, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Korianderblätter möglichst klein hacken und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden (0,5 cm).
- 1 EL Ghee in einer Bratpfanne erhitzen, die gehackten Shiitake dazugeben und 2–3 Minuten auf mittlerer Hitze braten, mit Sojasauce ablöschen und geröstetes Sesamöl begeben.
- Knoblauch, Zwiebeln und Räuchertofu dazugeben und auf mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind.
- Den Herd ausschalten, den frischen Koriander unterrühren und die Füllung beiseitestellen.

Zubereitung

befüllen und braten

1. Den vorbereiteten Teig kurz durchkneten und zu einer 3 cm dicken Wurst ausrollen, mit einem Messer in 8 gleich grosse Stücke schneiden und zu 8 Kugeln formen. Jede Kugel zu einer dünnen, runden Scheibe auswallen mit ca. 5 cm Durchmesser und 2–3 mm Dicke.

Tipp: Rand etwas flacher auswallen als die Mitte, so lassen sich die Taschen besser falten.

2. Die Teigscheiben mit 2 EL der Shiitake-Tofu-Masse befüllen und die Masse mit den Fingern leicht andrücken. Danach die Scheiben in der Mitte falten und am Rand zusammendrücken, sodass Dumplings entstehen.

3. Die Bratpfanne mit 1–2 EL Ghee erhitzen und die Teigtaschen auf mittlerer Stufe auf einer Seite goldbraun anbraten. Mit 1 dl Wasser oder der zurückbehaltenen Flüssigkeit der getrockneten Pilze ablöschen und mit Deckel für ca. 3 Min. dämpfen. Danach den Deckel wegnehmen, die Restflüssigkeit verdunsten lassen und nochmals kurz weiterbraten, sodass eine goldene Kruste entsteht.

4. Die Teigtaschen nun mit Sojasauce servieren. Falls von der Shiitake-Tofu-Füllung etwas übrig geblieben ist, kann diese als Garnitur über die Teigtaschen verteilt werden. Guten Appetit!



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

Ausgabe 9 - Februar 2023

