

Crispy Austernpilz „Calamari“ mit Gurken-Friséesalat und Wasabi-Tofunaise

Für 4-6 Personen (Snack)

Gurkensalat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

1 Bio-Salatgurke	Eine Handvoll Frisée Salat
Salz	1 EL Olivenöl
Gurken- oder Kräuternessig	Rote Shiso-Kresse (optional)

Von der Gurke nur jeden zweiten Streifen mit dem Sparschäler abschälen. Die Gurke längs vierteln. Die glibberigen Kernstränge abschneiden und in einem Becher mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Den Sud kräftig salzen und mit Essig abschmecken. Die Gurkenstücke schräg in feine Rauten schneiden und bis zum Servieren im Gurkensud ziehen lassen.

Frisée zupfen, waschen und trockenschleudern. Vor dem Servieren die Gurken abtropfen, mit Frisée mischen, etwas Öl an den Salat geben und nochmal final mit Salz abschmecken. Optional mit roter Shiso-Kresse aus garnieren.

Wasabi-Tofunaise

Zubereitungszeit: 10 Minuten

150 g Seidentofu	1 EL Zitronensaft
1 guter TL Wasabi Paste	50 ml Pflanzenöl
1 TL helle Miso-Paste (z. B. Shiro Miso)	

Seidentofu abtropfen und mit Wasabi, Miso und Zitronensaft cremig pürieren. Weiterpürieren und nach und nach das Öl einlaufen lassen. Leicht salzen und kaltstellen.

Crispy Austernpilz Calamari

Zubereitungszeit: 20 Minuten

80 g Mehl (Type 505)	½ TL Paprikapulver, edelsüß
1 gute Teelöffelspitze Backpulver	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
125 ml eiskaltes Mineralwasser	4 EL Panko (japanische Semmelbrösel)
1 TL fein abgerieben Zitronenschale	1 EL feiner Maisgrieß
1 Knoblauchzehe gepellt	200 g kleiner Austernpilze

Mehl und Backpulver mischen und sieben. Wasser mit einem Schneebesen zum Mehl geben rasch zu einem cremigen Teig rühren.

Zitronenschale und Knoblauch fein reiben und mit Paprikapulver unter den Teig rühren. Den Teig leicht salzen und pfeffern. Für die Panierung Panko mit Maisgrieß mischen und beiseitestellen.

Frittieren und Servieren (ohne Aufschub!)

Reichlich Frittier-Öl in der Fritteuse und nach Herstellerangaben auf 160-170 Grad erhitzen. Zum Frittieren im Topf das Öl in einem hohen schlanken Topf erhitzen, und mit dem Teig eine Temperaturprobe machen. Das Öl im Topf hat die perfekte Hitze erreicht, wenn ein Tropfen Teig rasch zu Boden sinkt und dann schnell wieder aufsteigt, das Öl dann an den Rändern des Teigtrofens leise brutzelt.

Die Austernpilze jetzt portionsweise „eher schlampig“ durch den angerührten Teig ziehen, abtropfen lassen und in die Panko-Maisgrießmischung tunken. In mehreren Durchgängen im Öl minutenschnell knusprig goldbraun frittieren! Frittierte Pilze kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, evtl. noch leicht salzen und mit Gurken-Friséesalat und Tofunaise servieren.

Philly-Style Cheese-“Steak“-Sandwich *Mushroom*

Easy Hot Dog Rolls

für 6 Hot Dog Rolls

Zubereitungszeit: Fertig in 15 Minuten (+ 60 Minuten Zeit zum Gehen und 20 Minuten Backzeit)

10 g frische Hefe	250 g Weizenmehl (Type 550, plus etwas Mehl zum Verarbeiten)
150 g lauwarmes Wasser	20 ml Olivenöl
10 g Zucker	1 Eigelb (S)
5 g Salz	1-2 TL Sahne oder Sojasahne

Das gesiebte Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Die Hefe in einem Becher mit 150 g lauwarmem Wasser bröseln, Zucker und Salz mit dem Schneebesen darin auflösen. Die Mischung in die Mulde geben, das Öl zugeben, alles zu einem homogenen Teig verknetet. Zugedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

Den Teig in 6 gleichgroße Portionen teilen und runde Rollen formen, dabei den Teig etwas nach innen krepeln, auch an den Enden leicht straffen. Die Röllchen (sind erstmal winzig, aber das wird!) mit Abstand auf ein Blech mit Backpapier setzen und zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Eigelb mit Sahne oder Sojasahne verrühren, die Rolls damit bepinseln. Im heißen Ofen bei 200 Grad 20 Minuten goldbraun backen- anfangs „Schwadung geben“: eine halbe Tasse Wasser auf den heißen Ofenboden schütten und die Klappe schnell wieder schließen. Die gebackenen Rolls auf den Blechen auskühlen lassen.

Paprika-Zwiebel-Salat

Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 grüne Paprikaschote	2-3 TL Weißweinessig
1 rote Zwiebel	Grüner Tabasco, nach Geschmack
Salz	1 EL Olivenöl

Die Paprika mit einem Sparschäler schälen, vierteln, entkernen und an den Rändern nachschälen. Die Zwiebel pellen, halbieren, fein würfeln. Die Gemüse mischen und mit Salz, Essig und Tabasco würzen. Beiseitestellen. Vor dem Servieren das Öl untermischen.

Cheddar Cheese Sauce

Zubereitungszeit: 15 Minuten

(schmeckt auch als Grundsauce für Mac & Cheese-Nudeln, das Rezept lässt sich dafür auch leicht verdoppeln)

100 ml (kalte!) Gemüsebrühe	100 g Cheddarkäse am Stück, gerieben
100 ml Vollmilch (wahlweise Mandelmilch)	20 g Pecorino Romano DOP oder Grana Padano-Käse, fein gerieben
50 ml Schlagsahne (wahlweise Sojasahne)	Salz
20 g kalte Butter in kleinen Würfeln	Chilisauce (z.B. Sriracha) nach Geschmack
20 g Mehl (Type 405)	

Brühe, Milch und Sahne, mit der gewürfelten Butter, dem Mehl und dem geriebenem Käse in einem Topf mit einem Schneebesen verrühren. Herd einschalten und unter rühren zu einer dicklich cremigen Sauce rühren. Offen 5 Minuten unter rühren leise köcheln. Mit Salz und Chili-Sauce abschmecken.

Die Sauce kann man vorbereiten und unter gelegentlichem Rühren abkühlen, dann nochmals erwärmen oder auch als kalte Käsesauce (z.B. als Dip für Nacho-Chips!) verwenden.

Pilz-Zwiebel-Pfanne

Zubereitungszeit: 20 Minuten

(für die Füllung, schmeckt auch solo klasse!)

1 Knoblauchzehe	100 g Austernpilze
3 EL Olivenöl	200 g braune oder weiße Champignons
1 TL Paprikapulver, edelsüß	1 Zwiebel
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver (Pimenton de la Vera)	Salz
½ TL Oregano, gerebelt	20 g Butter
	1 EL Sojasauce oder Shiitake Tsuyu*

Knoblauch pellen, fein reiben und mit 2 EL Olivenöl, den Paprikapulvern, Oregano verrühren. Austernpilze pullen. Die Champignons halbieren, die Hälften in dicke Scheiben schneiden (ca.1 cm). Mit dem Würzöl beträufeln und gut mischen. Die Mischung kann jetzt gut auch ein paar Stunden ziehen, oder ihr kocht gleich weiter.

Die Zwiebel halbieren, pellen und in Spalten schneiden, salzen 1 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen, die Pilze mit den Zwiebeln hineingeben und erstmal anbraten lassen, dann erst durchschwenken. Weitere 6-8 Minuten goldbraun braten. Zum Schluss die Butter zugeben, mit Sojasauce ablöschen, final durchschwenken und mit Salz abschmecken.

Servieren:

- Die Brötchen mit einem Sägemesser längs einschneiden, im Ofen bei 80 Grad wärmen.
- Die Pilze braten
- Die Sauce unter Rühren erwärmen
- Brötchen mit Sauce bestreichen, mit Pilzen belegen, mit wenig Sauce beträufeln.
- Mit etwas vom Paprika-Zwiebelsalat toppen und sofort servieren.

**Shiitake Tsuyu ist eine Würzsauce auf Pilzbasis mit Sojasauce, Mirin und Kombu-Alge. Sie schafft Tiefe und Umami, nicht nur an Pilzgerichten. Ihr findet die Allrounder-Sauce im Asia-Laden oder Online, einmal geöffnet hält sich im Kühlschrank monatelang und ist schnell griffbereit.*

Tantanmen Mushroom Ramen mit falschen Jakobsmuscheln

für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Cremige Tantanmen-Ramen-Brühe

Zubereitungszeit: 15 Minuten

4 getrocknete Shiitakepilze (ersatzweise 10 g andere
getrocknete Pilze)
800 ml Gemüsebrühe
20 g helle Miso-Paste

Sojasauce oder Shiitake Tsuyu*
200 ml Sojacreme (wahlweise ungesüßter Sojadrink
oder Reismilch)

Die getrockneten Shiitakepilze klein bröseln (oder mit einer Schere klein schneiden) und in der Brühe 12 Minuten offen kochen. Miso-Paste und 2 EL Sojasauce oder Shiitake Tsuyu mit dem Schneebesen unterrühren und aufkochen. Die Sojacreme unterrühren und nochmals aufkochen. 1-2 Minuten cremig einköcheln. Mit Salz abschmecken und Beiseitestellen.

Kräuterseitlings-Pilz-Hack

Zubereitungszeit: 15 Minuten

250 g Kräuterseitlinge
Olivenöl
1-2 TL Sojasauce oder Shiitake Tsuyu

Die Austernpilze vorbereiten: für jeden Gast 2 dicke Scheiben von einem guten Zentimeter breite abschneiden und beiseitelegen (das werden später die Falschen Jakobsmuscheln) Übrige Austernpilze sehr fein würfeln oder in Etappen in der Moulinette mittelgrob hacken, die Moulinette dabei nicht zu voll machen!

Das „Pilzhack“ in einer Pfanne in 2-3 EL heißen Öl goldbraun braten, das dauert ein paar Minuten. Die Pilze dann mit 1-2 TL Sojasauce oder Shiitake Tsuyu ablöschen und vom Herd ziehen. Warmhalten.

Falsche Jakobsmuscheln

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Öl und Butter
Fleur de Sel

Für die falschen Jakobsmuscheln die vorbereiteten Austernpilztaler 1,5 Minuten in der Tantanmen Basis-Brühe leise mitköcheln (und zwar bevor Miso und Sahne zugegeben werden!) Zwischen Küchenpapier abtrocknen. Erst kurz vor dem Servieren in eine Pfanne mit 1-2 TL Öl beidseitige hellbraun anbraten, mit einem Stückchen Butter durchschwenken und mit Fleur de Sel würzen.

Nudeln und Garnituren

Zubereitungszeit: 15 Minuten

160-200 g Ramen oder Mie-Nudeln
100 g Spinatsalat
1 Frühlingszwiebel

gerösteter Sesam
fermentierte Chili-Ingwer-Paste oder Sauce (selber
machen? Siehe Rezept im Kasten)

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Spinat waschen und trockenschleudern. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und in kaltes Wasser legen.

Servieren:

- Die falschen Jakobsmuscheln braten.
- Die cremige Tantanmen Sauce aufkochen.

- Die Nudeln abgießen, abtropfen und heiß mit dem Spinat und 2/3 vom Pilzhack unterrühren.
- alles auf gewärmte Schüsseln oder Bowls verteilen
- Mit übrigem Pilz-Hack, den falschen Jakobsmuscheln, abgetropftem Frühlingszwiebellauch und geröstetem Sesam toppen
- Mit Chili Ingwer-Paste zum individuellen schärfen servieren

**Shiitake Tsuyu ist eine Würzsauce auf Pilzbasis mit Sojasauce, Mirin und Kombu-Alge. Sie schafft Tiefe und Umami, nicht nur an Pilzgerichten. Ihr findet die Allrounder-Sauce im Asia-Laden oder Online, einmal geöffnet hält sich im Kühlschrank monatelang und ist schnell griffbereit.*

Chili-Ingwer-Paste

Die Fermentation bringt so viel Duft und Geschmack, grandios!

100 g frischer Ingwer, 30 g Knoblauchzehen, 250 g rote Chili-Pfefferschoten, 15 g Salz, 150 g brauner Rohrzucker, 6 EL Weißweinessig, 3 EL Sojasauce

Ingwer schälen, Knoblauch pellen. Die Pfefferschoten mit Handschuhen verarbeiten: längs halbieren, die Kerne entfernen. Alles grob schneiden und hacken und mit dem Salz und dem Rohrzucker, Essig und Sojasauce mischen. Die Mischung in ein Glas geben und mit einem anderen passenden Glas und Gewichten (z.B. Murmeln) beschweren- sechs Tage lang bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

Den Ansatz (wie das duftet!) dann in einem Topf geben und 2 Minuten kochen. Mit dem Schneidstab anpürieren (ich mag es leicht stückig) und nochmal aufkochen. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält monatelang und verbessert asiatische und europäische Gerichte gleichermaßen – Weils nicht nur schärft sondern auch aromatisiert!