



# Ein richtig guter Morgen.

Brunch mit Zuchtpilzen



**Europäische Pilze**

**das verborgene Juwel**

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union



# Das ganz Jahr zu haben: Unsere Stars für's Sonntags- Frühstück

Unsere Brunch-Ideen

Croque Monsieur  
aux champignons mit  
Champignon-Käse-Bechamel

---

Grilled Cheese Quesadillas  
mit Austernpilzen, Tomaten  
& Cheddarkäse

---

Pilz-Spinat-Chawanmushi mit Shitake

---

Shiitake-Pilz-Waffeln &  
Wasabi-Quark

---

Mini-Quiche mit gemischten Pilzen,  
Lauch & Fetakäse

Extra Geschmacksverstärkung:  
Pilz-Dashi



**Europäische Pilze**

**das verborgene Juwel**





# Brunch mit Zuchtpilzen

Pilze sind supervielfältig – das hat unser Brunch mit Pilzen in Hamburg eindrucksvoll gezeigt, den ich kulinarisch umgesetzt habe. Bei neu gedachten Brunch-Klassikern wie dem Croque Monsieur mit saftig-würzigen Champignons statt Schinken zeigte sich wieder einmal, was Pilze in der Küche und auf dem Teller leisten: herzhaftes Umami-Würze, unvergleichlicher Biss und reiches Aroma



Mushroom Ambassador & Kochbuchautor

## Stevan Paul

*„Mir war wichtig, dass die Brunchrezepte gut vorzubereiten sind und sich leicht skalieren lassen. Das hat in Hamburg auch mit 18 Gästen wunderbar funktioniert!“*

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union



# Croque Monsieur aux champignons mit Champignon-Käse-Bechamel

---

Monsieur ist, sehr zu Unrecht, ein bisschen aus der Mode gekommen – vielleicht liegt das an der kritischen Haltung gegenüber der klassischen Béchamelsauce. Doch genau die braucht es für den perfekten Croque Monsieur, denn der ist kein einfacher Käse-Toast, auch wenn uns das oft so verkauft wird. Nur mit cremiger Käse-Béchamel, fein mit trockenem Weißwein abgeschmeckt, gelingt das Original. Dafür haben wir die klassische Schinkenauflage durch marinierte Champignons ersetzt – ein Gewinn!





## Europäische Pilze

das verborgene Juwel!

# Say Cheese!

### Zutaten

Für 6 Croques. Zubereitungszeit: 35 Minuten

300 g Champignons

350 ml kalte Gemüsebrühe

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

1–2 Msp. Knoblauch, gemahlen

25 g Butter (oder vegane Butter)

10 g Mehl (Typ 405)

100 ml Schlagsahne (oder vegane Kochcreme)

200 g Gruyère Käse (wahlweise junger Bergkäse oder

Emmentaler)

trockener Weißwein

Salz

### Zubereitung

Die Champignons mit einem Pinsel abbürsten und schräg in dickere Scheiben von ca. 0,5 cm schneiden.

100 ml Brühe mit Paprikapulver und Knoblauch verrühren, mit den Champignons mischen und beiseitestellen.

Die Butter in einem großen Topf aufwallen lassen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und erst dann 250 ml kalte Brühe, dann die Sahne unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen nach und nach einfließen lassen. Unter Rühren aufkochen und die Sauce bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 4 Minuten kochen lassen. 50 g vom Käse reiben und unter Rühren in der Béchamelsauce schmelzen. Die Béchamelsauce mit einem frischen Spritzer Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 220 Grad schalten. Die marinierten Champignons in einer Auflaufform verteilen und im heißen Ofen 5 Minuten garen. Herausnehmen und die Pilze abkühlen lassen. Toastscheiben im Toaster hellbraun antoasten.

6 Scheiben Toast auf ein Blech mit Backpapier setzen und mit etwas Béchamelsauce bestreichen. Mit je einem guten Esslöffel abgetropften Pilzen belegen, mit etwas Käse bestreuen und mit etwas Béchamel beschöpfen. Die übrigen Toastscheiben auflegen, mit den übrigen Pilzen belegen, mit der übrigen Béchamel bestreichen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Den Ofen auf Grillstufe 2 einstellen und die Croques auf der mittleren Schiene 4–6 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Oberfläche beginnt, Farbe zu nehmen. Am besten dabeibleiben, es geht mitunter schnell! ;-)

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union







# Was gibt's zum Frühstück?



Foodies aus ganz Deutschland waren zum Brunch mit Zuchtpilzen nach Hamburg angereist! Die Mission der Gastgeberinnen: fünf Frühstücksideen, die die kulinarische Vielfalt von Zuchtpilzen feiern!



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union





# Grilled Cheese Quesadillas mit Austernpilzen, Tomaten & Cheddar­käse

Mein Tipp: gleich ein bisschen mehr von allen Zutaten mitnehmen, denn wenn man erst einmal angefangen hat, möchte man immer wieder – und auch mal zwischendurch – ein Stück heiße, knusprig-saftige Quesadilla\* auf die Hand. Der mexikanische Käsesnack ist in der Pfanne superschnell zubereitet.





## Europäische Pilze

das verborgene Juwel!



# So entführst Du Deinen Brunch in windeseile nach Mexiko!



## Zutaten

Für 4–6 Quesadillas. Zubereitungszeit: 20 Minuten

250 g Austernpilze

1 Knoblauchzehe

½ unbehandelte Zitrone

1 Zweig Zitronenthymian (frisch)

2 EL Olivenöl

2–3 Tomaten

Salz

1 Avocado

150 g Schmand

8–12 Tortilla-Fladen (16–18 cm Ø)

150–200 g frisch geriebener Cheddar (wahlweise Bergkäse oder Gouda)

Sriracha-Sauce

Olivenöl (zum Braten)

## Zubereitung

Die Austernpilze in Streifen zupfen. Knoblauch pellen und fein reiben, Zitronenschale fein abreiben. Zitronenthymianblättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit Olivenöl verrühren. Die Pilze mit dem Würzöl vermengen.

Tomaten in Scheiben schneiden und mit Salz würzen. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mit Salz würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Schmand cremig rühren und mit Salz abschmecken.

Die Pilze in einer heißen beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz würzen.

Die Tortilla-Fladen dünn mit Schmand bestreichen und mit Käse bestreuen. Tomaten, Avocado und Austernpilze auf die Hälfte der Tortilla-Fladen verteilen, mit Sriracha nach Geschmack beträufeln. Mit den übrigen Tortilla-Fladen deckeln und leicht andrücken.

Die Quesadillas nacheinander portionsweise in einer dünn mit Olivenöl ausgestrichenen Pfanne oder auf der Plancha bei milder Hitze von jeder Seite 4–6 Minuten goldbraun und zartschmelzend rösten.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union





# Pilze: elegant mit Hut & Sti(e)l



## Warum wir Zuchtpilze lieben:

Zuchtpilze sind würzig, bissfest und voller Umami. Sie passen in jedes Gericht und machen sogar auf dem Grill Eindruck. Als pflanzliches Superprotein sind sie eine echte Alternative zu Fleisch. Sie wachsen sauber und effizient im Vertical Farming. Es gibt sie das ganze Jahr – frisch, unkompliziert, überall.





ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union



# Pilz-Spinat-Chawanmushi – herzhaftes, japanisches, gedämpftes Ei mit Shitake

---

Chawanmushi\*, die japanische Version des guten alten Eierstichs, besticht durch elegante Samtigkeit und einen nussigen Schmelz. Erlaubt ist, was gefällt: In Japan schätzt man Varianten mit Gemüse, Meeresfrüchten oder Pilzen. In dieser Version bringen Shiitakepilze und Spinat die Würze – ein wärmendes, leichtes Gericht für viele Gelegenheiten.







# Europäische Pilze

das verborgene Juwel!



## Zutaten

Für 4 Personen. Zubereitungszeit: 35 Minuten

200 g Blattspinat

100 g Shiitakepilze

1 Schalotte

Öl

Salz

100 g Erbsen (TK)

4 Eier

50 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne (wahlweise Reismilch oder Hafermilch)

1 TL helle Sojasauce

optional: 1 TL Mirin

## Zubereitung

Den Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Shiitake-Stiele entfernen, Kappen fein würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne in heißem Öl glasig dünsten. Pilze zugeben und hellbraun anbraten. Spinat untermischen und zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen, in einem Sieb abtropfen lassen und abkühlen.

Eier mit Brühe, Sahne, Sojasauce und optional Mirin verquirlen. Das Gemüse mit den Erbsen auf vier feuerfeste Förmchen\* verteilen. Die Eiermilch durch ein feines Sieb gießen und über die Gemüse verteilen

Den Ofen auf 200 Grad heizen. Die Förmchen in einen flachen Bräter setzen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten garen.

*\*Chawanmushi ist verwandt mit den britischen Egg-Coddlers – gewürzte, gedämpfte Eier in verschließbaren Förmchen. Du kannst dafür auch Silikonförmchen, kleine Weck-Gläser oder Porzellan verwenden.*

Tipp: Auch heimische gebratene Pilze wie Champignons, Kräuterseitlinge oder Austernpilze eignen sich prima.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union



# Herzhaftes Shiitake-Pilz- Waffeln & Wasabi-Quark



Zu den Waffeln passt ein sommerlicher Salat aus bunten Kirschtomaten und Avocado mit Basilikum - ganz leicht mariniert mit etwas Essig, Salz und Olivenöl.







# Europäische Pilze

das verborgene Juwel!



## Großer Waffel- spaß – knusprig, saftig, würzig!



### Zutaten

Für ca. 8–10 Waffeln (4–6 Personen)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

150 g Zucchini

Salz

250 g Shiitakepilze

1 Schalotte

Oliveöl

500 g Sahnequark

250 g Magerquark

½ Tube Wasabi-Paste

Salz

3 Eier (M)

20 g Zucker

125 g weiche Butter

Prise Salz

250 g Mehl (Typ 405)

1 TL Backpulver

200 ml Milch

Schnittlauchröllchen

Öl zum Waffelbacken

### Zubereitung

Die Zucchini grob raspeln, salzen und beiseitestellen. Shiitake-Stiele entfernen, Kappen fein würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Pilze zugeben und hellbraun anbraten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Für den Quark beide Quarksorten mit der Wasabi-Paste glattrühren und mit Salz abschmecken. In eine Schale füllen und mit Daikonkresse garnieren.

Für den Waffelteig die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker und Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen, dann die Eigelbe nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit Milch und Eischnee unter die Buttermasse rühren.

Die Zucchiniraspel in einem Küchentuch gut ausdrücken, mit den abgekühlten Pilzen unter den Teig mischen. Zum Schluss das geschlagene Eiweiß vorsichtig mit einem Spatel unterheben.

Das Waffeleisen erhitzen, dünn mit Öl bestreichen. Je 2 EL Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze 4–6 Minuten goldbraun backen. So 8–10 Waffeln zubereiten und mit dem Wasabi-Quark servieren. Optional mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union



# Nützliches Partywissen über Pilze ...



## Wusstet Ihr das?

Zuchtpilze sind echte Multitalente in der Küche. Sie enthalten kaum Kalorien und bestehen zu rund 90% aus Wasser – das macht sie angenehm leicht und trotzdem sättigend.

Da sie frei von bekannten Allergenen sind, sind sie besonders gut verträglich und für die meisten Menschen problemlos genießbar.

Mit 3,3 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm liefern sie mehr Eiweiß als viele andere Gemüsesorten. Das macht sie zu einer wertvollen pflanzlichen Eiweißquelle – ideal für Sportler oder alle, die bewusst auf ihre Ernährung achten.





ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union



# Ofenwarme Mini-Quiche mit gemischten Pilzen, Lauch & Fetakäse

---



Die Pilz-Quiches sind schnell zubereitet, saftig und knusprig –  
am besten schmecken sie mit richtig gutem Blätterteig!



# Europäische Pilze

das verborgene Juwel



## Der Brunch Party Klassiker!



### Zutaten

Für 12 Quiches aus dem Muffin-Blech

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Pk. Blätterteig-Quadrate (6 Scheiben, tiefgekühlt)

1 Stange Lauch (ca. 250 g)

Salz

450 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Shiitake,

Kräuterseitlinge, Austernpilze)

1 EL Olivenöl

200 g Frischkäse

4 Eier (M)

100 g Fetakäse

2 Zweige Dill

### Zubereitung

Den Blätterteig auftauen, aber erst später kalt verarbeiten. Für die Füllung den Lauch längs vierteln, fein schneiden, gründlich waschen und in Salzwasser 4 Minuten kochen. Abgießen, in kaltem Wasser abkühlen und in einem Küchentuch trocken ausdrücken.

Die Pilze mit einem Pinsel säubern und in Würfel schneiden. In einer heißen, beschichteten Pfanne zunächst ohne Fett 2–3 Minuten scharf anrösten (für ein feines Raucharoma), dann mit Olivenöl beträufeln und weitere 3 Minuten goldbraun braten. Salzen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Die Pilze und den Lauch in eine Schüssel geben. Mit Frischkäse, Eiern, zerbröseltem Feta und frisch geschnittenem Dill cremig verrühren, mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Das Eigelb mit Sahne verrühren. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Blätterteigscheiben halbieren und die Oberflächen dünn mit Eisahne bestreichen. Jede Hälfte (die mit Ei bestrichene Seite nach innen) zu einer Schlaufe legen, den Boden andrücken und innen nochmals mit Eisahne bestreichen. Die Schlaufen in Muffin-Mulden verteilen und mit der Füllung füllen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

**Tipp:** Viele Blätterteigplatten aus dem Supermarkt enthalten meist günstige Margarine oder „Milchfetterzeugnisse“ – und so schmecken sie dann auch. Guter Blätterteig wird mit Butter gemacht! Handwerklich hergestellten Butter-Blätterteig gibt es manchmal in Konditoreien oder guten Bäckereien; er lässt sich vorbestellen und einfrieren. Wichtig: Aufgetaute Platten immer kalt verarbeiten – nur so entstehen im Ofen die typischen luftigen, knusprigen Schichten.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union





# Die Geheim-Zutat: Pilz-Dashi!

Seele und geschmackliche Basis der japanischen Küche ist Dashi – jene Würze, ohne die kaum ein Gericht in Japan auskommt. Dashi hebt und belebt, ist ein natürlicher, subtiler Geschmacksverstärker, der Gerichte rund und stimmig macht.



# Dashi – für Seele & Geschmack!

## Dashi klassisch

Traditionell wird Dashi aus Kombu-Algen (Riementang) und getrockneten Bonito-Flocken hergestellt. Feuerholz war im Inselstaat immer schon ein teurer Rohstoff, deshalb wird Dashi mit kurzer Kochzeit eher wie ein Tee gezogen. Dabei entfalten die Zutaten eine Tiefe und Komplexität, die wir in der europäischen Küche nur durch stundenlanges Köcheln von Kraftbrühen erreichen.

## Veganes Pilz-Dashi

In der Pilzküche ersetze ich Gemüsebrühe gerne in Teilen durch mein Pilz-Dashi – probiert es aus! Die Rezepte gewinnen an Tiefe und Raffinesse, wenn ihr mit einer Kombi aus Gemüsebrühe und Pilz-Dashi arbeitet.

Stevans Easy-Dashi (ergibt ca. 500 ml)  
15 g getrocknete Pilze (z.B. Shiitake oder Steinpilze)  
2 EL Sojasauce  
15 g frischer Ingwer  
1 Nori-Algenblatt (Sushi-Nori)

Die Pilze grob zerteilen oder mit der Schere schneiden. Mit 500 ml Wasser und der Sojasauce in einen Topf geben, einmal aufkochen. Ingwer in dünne Scheiben schneiden, zugeben und erneut aufkochen. Das Nori-Blatt hinzufügen. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Brühe vorsichtig durch ein feines, mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb passieren. Tipp: Dashi möglichst frisch zubereiten und zeitnah verwenden. Im Kühlschrank hält es in einem gut verschlossenen Glas bis zu 3 Tage. Du kannst es auch portionsweise einfrieren – dabei geht allerdings etwas Geschmack verloren.



## Fertig-Dashi – die Abkürzung

Alltagstauglich sind Fertig-Dashi, deren Verwendung in Japan keineswegs verpönt ist.

Ich mache es oft wie die meisten Japaner: Ich nutze „Fertig-Dashi“. Das ist superpraktisch – du kannst sofort loskochen und Geschmack sowie Intensität individuell dosieren. Online und in Asia-Läden findest du eine große Auswahl, auch an vegetarischen und veganen Varianten.

Instant-Dashi (Pulver, auch: dashi pak-ku, dashi-no-moto, hon-dashi): In praktischen Briefchen (ca. 6 g), reicht für 600 ml bis 1 Liter Flüssigkeit. Lässt sich sehr gut dosieren, ideal für schnelle „Umami-Kicks“.

Liquid-Dashi: Konzentriertes, flüssiges Dashi in Flaschen oder Tetra Paks. Lässt sich auch einfrieren (dabei bleibt es halbgefroren und direkt portionierbar). Sehr ergiebig und intensiv.

Shiro Dashi, Tsuyu no moto, Shiitake Kombu Tsuyu: Würzsaucen aus Sojasauce, Mirin und Kombu-Algen, teils auch auf Pilzbasis (!). Sie bringen Tiefe und Umami in viele Gerichte, sind hochergiebig und halten im Kühlschrank sehr lange.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Co-funded by  
the European Union









## Mushrooms from Europe

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider.

Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by  
the European Union