



Aktionswoche: Pilze aller Arten

Liebe Kundinnen und Kunden,

das sonnige Wetter beschert uns einen herrlichen Spätsommer und auch in unserer Gärtnerei haben alle Sommerkulturen noch einen extra Schub gemacht. Diese Woche also noch einmal Tomaten, Auberginen und Zucchini, bevor die Sommersaison zu Ende geht. Dazu haben wir noch etwas ganz Besonderes für Sie: diese Woche bieten wir eine wunderbare Vielfalt an Pilzen unterschiedlicher Sorten von der Bioland Pilzzucht Lehr aus dem hessischen Schwalmatal. Neben Champignons und Kräuterseitlingen gibt es auch Samthauben, Shiitake Pilze, Goldkämpchen, frische Pfifferlinge und einige mehr. Außerdem packen wir Austernpilze in die geplanten Ökokisten.

Pilze haben einen kräftigen Geschmack und enthalten besonders viele Vitamine. Sie liefern Kalium, Selen und auch wertvolle Proteine, was sie besonders für Veganer zu einem wichtigen Nährstofflieferanten macht. Wichtig: die Pilze nicht waschen, sondern mit einer weichen Bürste säubern, damit sie kein Wasser ziehen und der kräftige Geschmack erhalten bleibt. Viel Freude beim Zubereiten und Genießen!

Wochenrezepte

Tagliatelle mit Austernpilzen - vegan

2 Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, ½ rote Chili, 3 Knoblauchzehen, 4 Zweige Thymian, 500g Austernpilze, Salz & Pfeffer, 500g Tagliatelle, ¼ Bund Petersilie, 2 EL Hefeflocken

- Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze 3 Min. anschwitzen. In einem Topf 3L Salzwasser sprudelnd aufkochen.
- Chili und Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Salz und Thymian zu den Zwiebeln geben. Weitere 2 Min. anschwitzen.
- Pilze in Streifen zupfen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Min. braten. Ab und zu umrühren. Mit Pfeffer würzen.
- Die Pasta nach Anleitung im Salzwasser kochen. Kurz bevor die Nudeln gar sind, 150 ml Nudelwasser zu den Pilzen geben, kurz aufkochen. Die fertigen Tagliatelle tropfnass in die Sauce geben, gut umrühren und einen Augenblick ziehen lassen.
- Pasta mit gehackter Petersilie und Hefeflocken bestreut garnieren und sofort servieren.

Weitere Zutaten für die Rezepte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

Pilzrisotto

1L Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 400g Pilze aller Art, 125ml Weißwein, 325g Risottoreis, 2 EL Butter, Salz & Pfeffer, 50g Hartkäse, Saft einer Zitrone, ½ Bund Petersilie

- In einem Topf die Brühe sanft aufkochen. Die Zwiebel fein hacken, die Pilze putzen und in grobe Streifen schneiden. Den Käse fein reiben und die Petersilie hacken.
- In einem großen Topf die Zwiebeln mit einem Schuss Olivenöl und 1 EL Butter für 10 Min. bei mittlerer Hitze behutsam anschwitzen. Anschließend den Reis einrühren und alles mit dem Weißwein ablöschen und Rühren, bis der Wein nahezu vollständig aufgesogen wurde.
- Eine Prise Salz und zwei Kellen Gemüsebrühe unterrühren, warten bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde und so etwa 30 Min. lang nach und nach die Brühe einrühren, bis der Reis eine cremige Konsistenz erreicht hat. Dabei stets umrühren.
- Die Pilze in eine heiße Pfanne mit einem kleinen Schuss Olivenöl geben, mit Salz & Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Etwas von der austretenden Flüssigkeit in das Risotto rühren. Die Pilze mit etwas Zitronensaft, einer Prise Salz und den gehackten Kräutern würzen.
- Das Risotto vom Herd nehmen, mit Salz & Pfeffer sorgfältig abschmecken und dann 1 EL Butter, jeweils die Hälfte des Parmesans und der Pilze unterrühren. Das Risotto auf Tellern anrichten, darüber die übrigen Pilze und den restlichen Parmesan verteilen.

Pilzragout

2 EL Butter, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500g gemischte Pilze (z.B. Austernpilze, Shiitake, Goldkämpchen), 100 ml Gemüsebrühe, 50 ml Sherry, 1 TL Honig, Je 2 Zweige Thymian & Rosmarin, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz & Pfeffer

- Die Zwiebel fein hacken. Die Pilze säubern und die größeren längs halbieren. Die Kräuter von den Stängeln befreien und fein hacken.
- Die Butter in einer großen Pfanne erhitzt. Darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten, den Knoblauch dazu pressen und die Pilze ca. 5 Min. mitdämpfen.
- Die Pilze mit der Gemüsebrühe ablöschen, alle weiteren Zutaten zugeben, alles aufkochen und dann etwa 10 Min. köcheln lassen. Final abschmecken und mit frischem Ciabatta servieren.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf

www.lotta-karotta.de

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie

Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999