Mykoplan® Superfood

Ausgabe 12 - März 2025

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 verwenden wir den Shimeji-Pilz, um leckere Anis-Shimeji-Kekse zu backen.

Der Shimeji-Pilz

Der Shimeji-Pilz (Hypsizygus tessulatus) ist auch als Buchenpilz oder Holzrasling bekannt und wird für sein mildes, süsslich-nussiges und anisähnliches Aroma in der Küche sehr geschätzt. Der Buna-Shimeji (Brauner Shimeji) und der Shiro-Shimeji (Weisser Shimeji) sind die gängigsten essbaren Shimeji-Pilze. Die verschiedenen Shimeji-Pilze wachsen typischerweise auf abgestorbenem Holz von Laubbäumen wie etwa der Buche in den gemässigten Regionen Europas, Asiens und Nordamerikas. In Japan erfreut er sich grosser Beliebtheit und wird dort intensiv kultiviert – seit einiger Zeit nun auch in der Schweiz in bester Bioqualität.
Zum bislang noch eher unbekannten Shimeji-Pilz gibt es zwar erst wenige Studien zur gesundheitlichen Wirkung beim Menschen. Einige Untersuchungen weisen jedoch auf entzündungs- und krebszellhemmende sowie immunmodulierende Wirkungen hin.

Bio Shimeji (in der Schweiz kultiviert): Jetzt im Mykoplan Shop erhältlich

mykoplan®

Herausgeber:
Mykoplan® Vitalpilze
Deutschland
Straßäcker 4
DE-85465 Langenpreising
E-Mail: info@mykoplan.de
Web: www.mykoplan.de
Telefon: 08762-73 82 620

In diesem Keks-Rezept wird die süsslich-nussige Anis-Note des Pilzes mit Gewürzanis, Mandeln und Hirse kombiniert. Für die Süsse sorgt Birkenzucker, der den Blutzucker nur halb so stark ansteigen lässt wie üblicher Haushaltszucker. Anis (Pimpinella anisum) ist ein sehr aromatisches Gewürz mit vielfältigen Wirkungen und verstärkt das pilzeigene Anisaroma. Durch seine beruhigenden Eigenschaften hilft dieses Gewürz nicht nur bei Blähungen und Völlegefühl, sondern auch bei nervöser Anspannung und Schlafstörungen. Zudem gibt es Hinweise auf eine leicht aphrodisierende Wirkung. Gleichzeitig hemmen die enthaltenen ätherischen Öle krankmachende Bakterien und Pilze im Darm und helfen bei Erkältungen, den Schleim in der Lunge zu lösen. Die antimykotische Wirkung wird durch die im Kokosfett enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren zusätzlich verstärkt.
Die Kekse eignen sich deshalb perfekt als kleines Dessert am Abend, zum Beispiel in Kombination mit einer Goldenen Milch (Kurkuma-Latte), um die Verdauung, die Stimmung und das Immunsystem positiv zu beeinflussen.

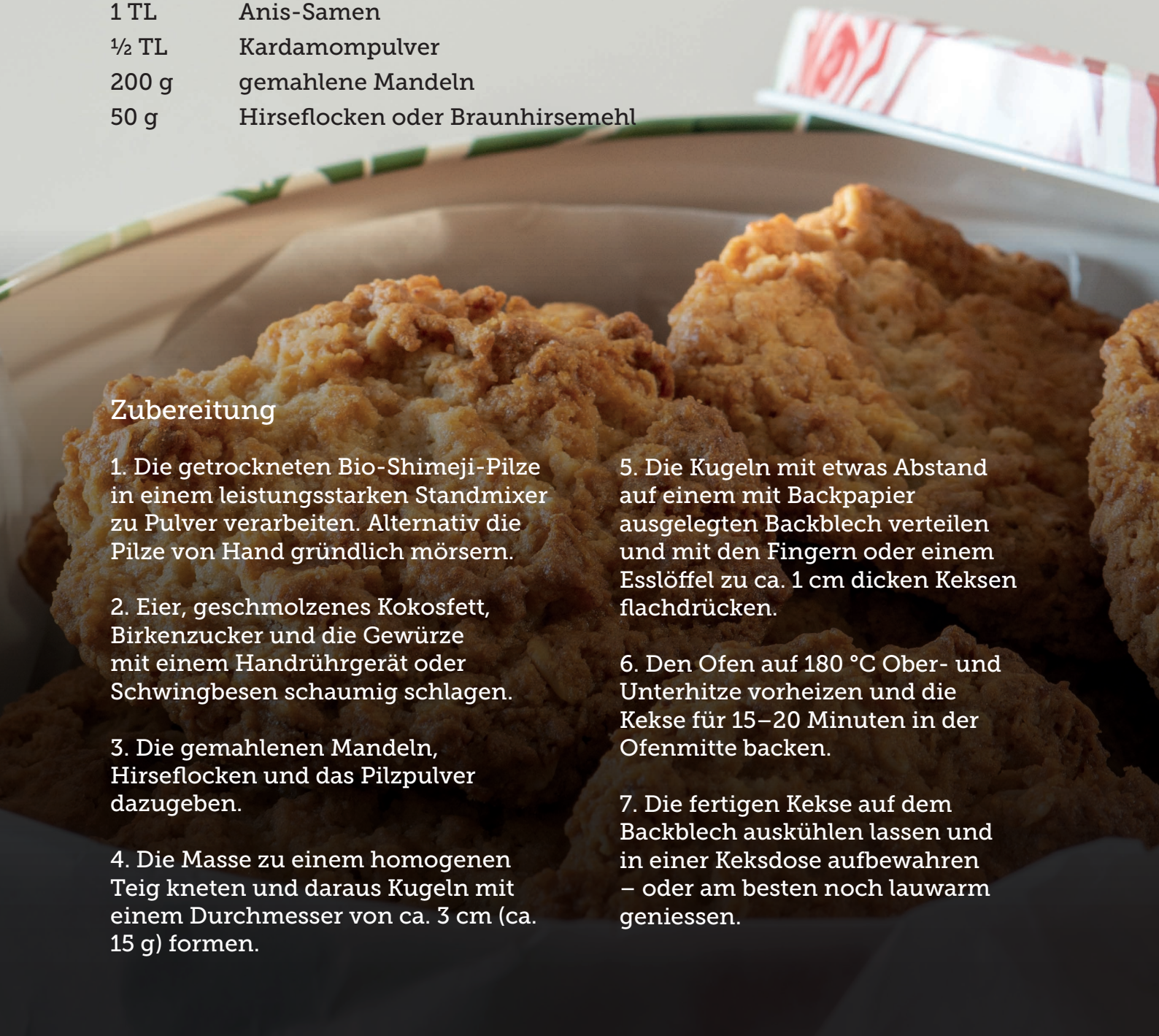
Laura Koch,
Ernährungsberaterin BSc. BFH

Würzige Anis-Shimeji-Kekse

(Zutaten für 500 g Teig, ergibt ca. 30 Kekse)

Zutaten

20 g	Bio-Shimeji-Pilze, getrocknet
2	grosse Eier
2 EL (30 g)	Kokosfett
100 g	Birkenzucker
1 Prise	Salz
1 TL	Anis-Samen
½ TL	Kardamompulver
200 g	gemahlene Mandeln
50 g	Hirseflocken oder Braunhirsemehl



Zubereitung

1. Die getrockneten Bio-Shimeji-Pilze in einem leistungsstarken Standmixer zu Pulver verarbeiten. Alternativ die Pilze von Hand gründlich mörsern.

2. Eier, geschmolzenes Kokosfett, Birkenzucker und die Gewürze mit einem Handrührgerät oder Schwingbesen schaumig schlagen.

3. Die gemahlenen Mandeln, Hirseflocken und das Pilzpulver dazugeben.

4. Die Masse zu einem homogenen Teig kneten und daraus Kugeln mit einem Durchmesser von ca. 3 cm (ca. 15 g) formen.

5. Die Kugeln mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit den Fingern oder einem Esslöffel zu ca. 1 cm dicken Keksen flachdrücken.

6. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Kekse für 15–20 Minuten in der Ofenmitte backen.

7. Die fertigen Kekse auf dem Backblech auskühlen lassen und in einer Keksdose aufbewahren – oder am besten noch lauwarm geniessen.