Pilz-Stars: Drei Rezepte von Johann Lafer

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezepte der Woche

Herbstzeit ist Pilzzeit! Und Pilze können locker auch Hauptdarsteller eines Gerichtes sein – und nicht nur bloße Beilage. TV-Koch Johann Lafer (68) hat schon vor längerer Zeit die vegetarische und vegane Ernährung für sich entdeckt – macht aber beim Genuss keine Kompromisse. Wir haben ihn nach drei leckeren Rezepten mit Pilzen für den Herbst gefragt, ganz ohne Fleisch, aber mit ganz viel herzhaftem Geschmack. Schon mal einen Döner ohne Fleisch vom Spieß gekostet? Oder ein deftiges Gulasch mit Knödeln ohne Rind oder Schwein? Oder den schwedischen Klassiker Köttbullar in der Veggie-Variante?





Lecker veggie: Der Pilzdöner

Zutaten — Portionen: 2

3 TL	Gyros-Gewürz
5-6 EL	Rapsöl
350 g	große Pilze (z. B. Portobello)
250 g	Hokkaido-Kürbis
100 ml	heiße Gemüsebrühe
2-3 EL	Weißweinessig
75 g	grob gehackte Wal- oder Pekannüsse
3-4	Stangen Frühlingslauch
2	Knoblauchzehen
150 g	griechischer Joghurt (fettreduziert)
100 g	Salat (Eisberg-, Frisée- oder Endiviensalat)
4	kleine Vollkorn-Fladenbrote

Zubereitung

Gyrosgewürz, 1 TL **Salz** und 2 EL **Rapsöl** verrühren. **Pilze** putzen, in Streifen schneiden, mit der Marinade vermengen. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Den **Kürbis** waschen, Faseriges und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch samt Schale grob raspeln und in eine große Schüssel geben.

Kürbisraspeln salzen, pfeffern und kräftig durchkneten. Anschließend die **gehackten Nüsse** untermischen und mindestens 25 Minuten ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in möglichst feine Röllchen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein reiben. Beides mit dem **Joghurt** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den **Salat** waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

Die **Fladenbrote** kurz aufbacken und aufschneiden. Die Pilze in einer heißen Pfanne 3 bis 4 Minuten braten. Brote mit Pilzen, Kürbissalat und Salatstreifen sowie Sauce füllen.

Fotos: Jan Bretschneider, Mathias Neubauer, Mike Myer, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Herbstlich: Pilz-Maronen-Gulasch

Portionen: 2

100 g	milde Gemüsezwiebeln
1-2 EL	Rapsöl
300 g	große Kräutersaitlinge
1 EL	Tomatenmark
75 ml	Rotwein
Je 1 TL	Kümmel, Majoran & Paprika edelsüß
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
10 g	getrocknete Steinpilze
150 g	frische geschälte Maronen
1/2 TL	Rauch-Paprika
300 ml	Gemüsebrühe
Je 1-2	Thymian- und Rosmarinzweig
Etwas	Salz und Pfeffer



Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einer breiten Pfanne in heißem Öl etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.

Pilze in mundgerechte Stücke brechen bzw. schneiden. Zu geschmorten Zwiebeln geben und etwa 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren.

Mit Rotwein ablöschen und ca. 2 bis 3 Minuten einkochen lassen. Knoblauch, getrocknete Steinpilze und Maronen zugeben, mit Majoran, Kümmel, Thymian- und Rosmarinzweige, Paprikapulver und Rauchpaprika, sowie etwas Salz würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten schmoren. Dazu passen Semmelknödel.

Köttbullar ohne Fleisch, aber mit Cranberrys

Portionen: 4

100 g	braune Tellerlinsen
Je 1	Zwiebel und Knoblauchzehe
150 g	braune Champignons
3-4 EL	Rapsöl und 40 g Weizenkleie
2-3 EL	Sojasauce, etwas Salz & Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe & 100 g Sojacreme
3 EL	dunkle Sojasauce
Je 1 TL	Senf und Stärke
Etwas	Salz und Pfeffer
75 g	eingelegte Cranberrys



Für die Köttbullar Linsen ca. 20 Min. in einem Topf mit Wasser weich kochen. Abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch würfeln. Pilze putzen und hacken. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten anschwitzen. Gehackte Pilze zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Pfanneninhalt in eine Schüssel umfüllen, gekochte Linsen, Weizenkleie und Sojasauce hinzufügen, mit dem Pürierstab grob durchmixen.

Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Linsen-Mix mit feuchten Händen zu ca. 10 Bällchen formen und auf das Blech setzen. Bällchen mit Öl bepinseln und im Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Brühe, Sojacreme, Sojasauce und Senf im Topf zum Kochen bringen. Stärke mit ca. 2 EL Wasser verrühren, Sauce damit sämig binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Cranberrys mit 50 ml vom Einlegesaft erhitzen, Köttbullar aus dem Ofen nehmen, mit Sauce und Cranberrys anrichten.