



# Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 14 - September 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 Pleurotus-Pilz, um leckere Zucchini-Boote zu kochen.

# Der Pleurotus

Der Austernseitling (*Pleurotus ostreatus*), auch bekannt als Kalbfleischpilz, ist ein vielseitiger Vital- und Speisepilz. Vermutlich wurde er bereits im alten China traditionell in der Medizin verwendet, und seit dem 16. Jahrhundert wird er auch in Europa kultiviert. Dank seiner zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften zählt der Austernseitling heute zu den beliebtesten Vitalpilzen. Ihm wird unter anderem eine cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkung zugeschrieben, was sich positiv auf Herz-Kreislauf-Beschwerden auswirkt. Zudem wird er bei Angststörungen eingesetzt, da sein Gehalt an GABA – einem beruhigenden Neurotransmitter – eine psychische und muskuläre Entspannung begünstigt.



mykoplan®



Herausgeber:  
Mykoplan® Vitalpilze  
Schweiz AG  
Am Sunnehang 3e  
CH-8486 Rikon im Tösstal  
E-Mail: [info@mykoplan.ch](mailto:info@mykoplan.ch)  
Web: [www.mykoplan.ch](http://www.mykoplan.ch)  
Telefon: 052 383 29 29

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

Der Austernseitling wird auch kulinarisch sehr geschätzt, insbesondere aufgrund seiner fleischigen Konsistenz, die an Kalbfleisch erinnert, sowie wegen seines ausgeprägten Umami-Geschmacks.

Dieser Pilz eignet sich hervorragend als Zutat für eine saisonale Speise, die geschmacklich wie auch in ihrer Textur überzeugt. In Kombination mit Linsen entsteht eine herzhaft gefüllte Füllung, die sich ideal zum Befüllen von ausgehöhlten Zucchinihälften eignet und im Ofen mit Parmesan gratiniert werden kann.

Die Füllung wird mit Knoblauch, Zwiebeln und frischer Petersilie verfeinert – Zutaten, die zusätzlich entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral und antimykotisch wirken. Durch das Ablöschen mit Sojasauce wird der Umami-Geschmack noch intensiviert, und die Konsistenz erinnert an Hackfleisch – der ideale Fleischersatz in dieser wohltuenden Low-Carb-Kreation. In Kombination mit der Zucchini entsteht ein sommerliches Nährstoff-Kraftpaket, das den Blutzuckerspiegel stabil hält und sich somit ideal als Abendessen eignet.

Laura Koch,  
Ernährungsberaterin BSc. BFH

# Gratinierete Zucchini-Boote mit Linsen-Austernpilz-Füllung

## Zutaten (für 4 Zucchini-Boote)

Zubereitungszeit:

ca. 50 Minuten (zzgl. Einweichzeit)

2	Zucchini (für 4 Hälften)
50 g	grüne Linsen (über Nacht einweichen)
10 g	getrocknete Austernpilze (Pleurotus) – entspricht ca. 100 g frisch
1	Knoblauchzehe
½	Zwiebel oder 1 kleine Zwiebel
3 g	frische Petersilie (1 Hand voll)
1 Schuss	Sojasauce
2 EL	Ghee (geklärte Butter)
2 EL	Olivenöl
30 g	geriebener Parmesan
Gewürze	Paprikapulver, Salz, Galgant

## Vorbereitung

Linsen einweichen: Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einlegen. Am nächsten Tag abgiessen.



## Zubereitung

1. Backofen vorheizen: Auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
  2. Pilze einweichen und Linsen kochen: Die getrockneten Austernpilze in heissem Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Währenddessen die eingeweichten Linsen in frischem Wasser ca. 15 Minuten weich kochen, anschliessend abgiessen und etwas abkühlen lassen. Die Austernpilze nach dem Einweichen gut abgiessen und leicht ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
  3. Zucchini vorbereiten: Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Das Fruchtfleisch beiseitelegen. Die Hälften innen mit Olivenöl bepinseln, leicht salzen und ca. 5–10 Minuten im Ofen vorgaren.
  4. Gemüse, Kräuter und Pilze fein hacken: Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, das Zucchiniffleisch und die ausgedrückten Austernseitlinge gemeinsam fein hacken.
  5. Anbraten und ablöschen: Die gehackte Mischung in 1 EL Ghee ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit einem grosszügigen Schuss Sojasauce ablöschen und in eine Schüssel geben.
  6. Füllung zubereiten: Die gekochten Linsen zur Pleurotus-Gemüse-Mischung geben. Mit Paprikapulver, Galgant und ggf. Salz abschmecken und gut vermengen.
  7. Zucchini füllen: Die Masse gleichmässig in die Zucchinihälften füllen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
  8. Überbacken: Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.
- Tipp:** Für mehr Frische etwas Zitronenzeste hinzufügen oder mit Chili für eine scharfe Note verfeinern.