



# Mykoplan® *Superfood*

Ausgabe 15 - Oktober 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 Nameko-Pilz, um eine herbstliche Nameko-Marroni-Tarte mit Thymian zu backen.

# Der Nameko

Der Nameko (*Pholiota nameko*) ist ein kleiner, bernsteinfarbener Pilz mit einer charakteristisch schleimigen Huthaut. Aus dem Japanischen übersetzt bedeutet Nameko «schleimiger bzw. glitschiger Pilz» – eine treffende Beschreibung seiner typischen Eigenschaft. Er gehört zur Familie der «Schüpplinge» und ist vor allem in Japan und China verbreitet, wo er kultiviert und sehr geschätzt wird. In Europa ist er weniger bekannt, gewinnt jedoch durch die internationale Küche und seine besonderen Eigenschaften zunehmend an Popularität. Kulinarisch überzeugt der Nameko durch seine knackige Konsistenz und sein mild-nussiges Aroma mit feinem Umami-Ton, das Suppen, Saucen und Eintöpfe bereichert.



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

In der Volksmedizin werden ihm dank seiner Schleimstoffe sowie Antioxidantien und B-Vitaminen positive Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt und das Immunsystem zugeschrieben. In diesem Rezept verbinden sich der salzige Umami-Geschmack der Nameko-Pilze, Röstzwiebeln und Nährhefe harmonisch mit der Süsse der Marroni, abgerundet durch die erdige Note von Thymian. Nährstofflich überzeugt diese herzhafteste Tarte durch ihren hohen Eiweiss- und Cholingehalt. Bereits ein Viertel der Tarte deckt nicht nur den Tagesbedarf an Cholin, sondern liefert auch etwa ein Drittel des täglichen Eiweissbedarfs. Cholin ist ein besonders wichtiger, oft unterschätzter Nährstoff für das Nervensystem, den Fettstoffwechsel, die Leberfunktion und sogar die Genregulation. Warm serviert schmeckt die Tarte besonders fein zu einem Feldsalat mit Baumnüssen und Birnenstücken, eignet sich aber auch hervorragend zum Brunch oder als Vorspeise.

Laura Koch,  
Ernährungsberaterin BSc. BFH

# Herbstliche Nameko-Marroni-Tarte mit Thymian

Zutaten (für 1 Tarte, Ø 26 cm – reicht für ca. 4 Personen)

Für den Teig:

200 g Urdinkel-Vollkornmehl  
70 g geschmolzene Butter  
100 ml Wasser  
1 Prise Salz

Für den Belag:

20 g getrocknete Nameko-Pilze, 15 min in Wasser eingeweicht  
1–2 grosse Zwiebeln (ca. 150 g)  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
½ Bund Thymian (frisch, alternativ 2 TL getrocknet)  
400 g Marroni, geschält und vorgekocht, aus dem Gefrierfach  
4–5 Eier  
200 g Sauerrahm  
1 TL Kräutersalz, 1 TL Paprika edelsüss, 1 Prise Muskat  
4 EL Nährhefe (ca. 20–25 g)



## 2. Füllung vorbereiten

- Marroni über Nacht auftauen lassen.
- Getrocknete Nameko-Pilze zusammen mit den Marroni in lauwarmem Wasser ca. 15 min einweichen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Ringe schneiden und dann mit Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam glasig bis leicht karamellisiert dünsten. Leicht salzen und die Thymianblätter dazugeben.
- Nameko-Pilze und Marroni abtropfen lassen und zum Zwiebel-Knoblauch-Thymian-Gemisch geben.
- Alles gut durchmischen und mit geschlossenem Deckel dünsten, bis die Marroni weich sind. Evtl. etwas Wasser dazugeben (ca. 15 min).

## 3. Guss anrühren

- Die Eier mit dem Sauerrahm verquirlen. Mit Kräutersalz, Paprika edelsüss und etwas Muskat würzen.

## 4. Tarte formen

- Den vorbereiteten Kuchenboden mehrfach mit einer Gabel einstechen und mit der Nährhefe bestreuen.
- Zwiebel-Nameko-Marroni-Mischung gleichmässig auf dem Kuchenboden verteilen. Den Guss darübergiessen.

## 5. Backen

- Vor dem Backen evtl. mit geriebenem Hartkäse bestreuen für eine aromatische Kruste.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 35 Min. goldbraun backen.

## 1. Teig vorbereiten

- Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und zusammen mit Wasser und Salz zum Urdinkelmehl geben und rasch zu einem glatten Teig kneten.
- Den noch warmen Teig auf eine mit Backpapier ausgelegte, flache Kuchenform geben und mit den Fingern oder einem grossen Löffel flachdrücken, bis die ganze Kuchenform und die Ränder mit Teig abgedeckt sind.
- Die mit Teig ausgekleidete Kuchenform für ca. 15–30 min in den Kühlschrank stellen.