

Der Klapperschwamm Maitake

Gebratener Klapperschwamm auf Walnussrisotto

Zutaten für ca. 5 Personen

50 g getrockneter Klapperschwamm (vor der Zubereitung einweichen)
od. 500 g frischer Klapperschwamm
350 g Risottoreis
200 g rote Zwiebel
100 g Butter
100 g Parmesan (gerieben)
Ca. 1 Liter Gemüsefond
Ca. 1/4 Liter Weißwein
50 g grob gehackte Walnüsse
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Basilikum (frisch), Olivenöl



Nährwerte 100 Gramm

Kalorien 31	Zucker 2,1 g
Fettgehalt 0,2g	Protein 1,9 g
Gesättigte Fettsäuren 0 g	Vitamin A 0 IU
Mehrf. ungesättigte Fettsäuren 0,1 g	Kalzium 1 mg
Einf. ungesättigte Fettsäuren 0 g	Vitamin D 1.123 IU
Cholesterin 0 g	Vitamin B12 0 µg
Natrium 1 mg	Vitamin C 0 mg
Kalium 204 mg	Eisen 0,3 mg
Kohlenhydrate 7 g	Vitamin B6 0,1 mg
Ballaststoffe 2,7 g	Magnesium 10 mg

Den Reis in einem tiefen Topf mit etwas Butter, den Walnüssen und den fein geschnittenen Zwiebeln glasig anbraten und mit Weißwein ablöschen. Geben Sie nun nach und nach Gemüsefond dazu und lassen Sie den Reis unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze köcheln. Kurz bevor der Reis al dente ist, holen Sie ihn aus dem Topf und streichen ihn auf einer Servierplatte oder einem Backblech zum auskühlen aus.

Zerdrücken Sie die Knoblauchzehe und vermengen den Knoblauch mit etwas Olivenöl. Nun verwenden Sie einen Fettpinsel, um die flachen Fruchtkörper des Klapperschwamms mit dem Öl-Knoblauchgemisch zu bestreichen. Die marinierten Pilze nun auf beiden Seiten gut anbraten. Erst nach dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun das Risotto mit etwas Fond zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Schneiden Sie die Butter in Würfel und geben Sie unter ständigem Rühren abwechselnd Butter und Parmesan zum Risotto. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Servieren Sie das Risotto in einem tiefen Teller und legen Sie die gebratenen Pilze oben drauf. Den frischen Basilikum in Streifen schneiden und über den Pilzen und dem Risotto verteilen.

Tipp: Dieses Rezept lässt sich auch wunderbar mit Shiitake, Austernpilz, Eichhase oder Igelstachelbart zubereiten

Der Klapperschwamm Maitake

Maitake Trüffel

Gesunde Snacks für zwischendurch – können Sie je genug davon bekommen? Wir müssen an dieser Stelle leider passen. Damit auch unsere Geschmacksknospen die Laune am Superfood Naschen nicht verlieren, präsentieren wir ihnen regelmäßig neue Kreationen mit effektiven Naturprodukten in verführerischen Aromakombinationen. Unser neuer Zuwachs: schokoladige Maitake Trüffel.

Die Zutaten:

- 200g Mandelmehl
- 100g Mandelmus
- 50g [rohes Kakaopulver](#)
- 50g Kokossirup
- 2 TL Maitake Pulver
- 1 Prise [Himalaya Salz](#)
- 1 EL [Kokosraspeln](#)
- 1 EL [rohe Kakaonibs](#)

Die Zubereitung:

Wie es uns aus unserer [Superfood Küche](#) mittlerweile schon bestens bekannt ist, beginnen wir die Zubereitung unseres rohen Gebäcks mit der Herstellung der Grundmasse im Mixer. Mit in den Behälter dürfen das Mandelmehl und -mus, Kakao und Maitake Pulver sowie Kokossirup. Schon darf das fröhliche Mixen beginnen! Sobald sich alle Zutaten zu einer homogenen Masse zusammengefunden haben, beginnen wir mit dem Feinschliff. Hierfür sorgen Kakaonibs und die kleine aber feine Prise Himalaya-Salz. Beide Zutaten kommen dazu und werden mithilfe eines Teigschabers sorgfältig untergehoben. Die Masse ist zu fest? Mit einem Teelöffel [Kokosöl](#) schaffen Sie in Nullkommanichts Abhilfe.

Im nächsten Schritt verarbeiten wir unseren Teig zu Pralinen. Wir schnappen uns kleine Mengen der Grundmasse und rollen diese in unseren Händen zu Bällchen. Bei der Größe rufen wir uns einen Tischtennisball ins Gedächtnis. So wandern die kleinen Köstlichkeiten mit einem Happs in den Mund. Nachdem wir die Bällchen in die gewünschte Form gebracht haben, rollen wir sie durch die Kokosraspeln, die wir auf einem Teller verteilt haben. Auf diese Weise bearbeiten wir jedes einzelne unserer Bällchen. Von dieser Aufregung dürfen sich unsere Pralinen in Spe anschließend im Kühlfach erholen. Etwa 20 Minuten Ruhezeit gönnen wir ihnen in der Kälte, bevor wir sie genüsslich verspeisen.



Nährwerte 100 Gramm

Kalorien 31	Zucker 2,1 g
Fettgehalt 0,2g	Protein 1,9 g
Gesättigte Fettsäuren 0 g	Vitamin A 0 IU
Mehrf. ungesättigte Fettsäuren 0,1 g	Kalzium 1 mg
Einf. ungesättigte Fettsäuren 0 g	Vitamin D 1.123 IU
Cholesterin 0 g	Vitamin B12 0 µg
Natrium 1 mg	Vitamin C 0 mg
Kalium 204 mg	Eisen 0,3 mg
Kohlenhydrate 7 g	Vitamin B6 0,1 mg
Ballaststoffe 2,7 g	Magnesium 10 mg

Der Klapperschwamm Maitake

Maitake Sommerrollen

In unseren bisherigen Rezepten kam Maitake in Pulverform zum Einsatz. Wie es uns japanische Köche seit Tausenden von Jahren beweisen, lässt sich der geschmackvolle Vitalpilz jedoch auch in frischer Form ganz wunderbar genießen. Besonders gut passt er in die asiatische Küche. Und deshalb packen wir ihn in eines unserer Lieblingsgerichte aus Fernost: erfrischende Sommerrollen. Typischerweise gehören diese zwar in die vietnamesische Küche – doch der japanische Einschlag tut nicht nur ihrem Geschmack richtig gut.

Die Zutaten:

- Reispapier
- Glasnudeln
- Zucchini
- Karotten
- Frischer Maitake
- Frischer Koriander
- 1 El Sesamöl
- 1 TL Tahini
- 1 Limette

Die Zubereitung:

Da er heute eine wichtige Rolle spielen wird, beginnen wir mit der Vorbereitung des Maitake. Da wir diesen eher ungern roh verzehren, dünsten wir ihn vorab bei geringen Temperaturen in Salzwasser. Während der Pilz bei einige Minuten zieht, schnappen wir uns die Zucchini und Karotten. Nachdem wir beides von der Schale befreit haben, verwandeln wir sie mithilfe eines Spiralschneiders in feine Streifen. In Spaghetti-Form lassen sie sich später besser in den Sommerrollen verpacken.

Im nächsten Schritt widmen wir uns den Glasnudeln. Diese übergießen wir in einer Schale mit warmem Wasser und warten etwa fünf Minuten, bis sie sich erweicht haben. Diese Zeit nutzen wir, um den Maitake abzugießen und ihn in feine Streifen zu schneiden. Den Koriander hacken wir grob und reihen ihn ebenso zur Gemüseparade. Nach etwa drei Minuten schnappen wir uns das Reispapier und legen dieses in warmes Wasser ein. Nun bleibt uns noch etwa eine Minute Wartezeit. Diese füllen wir mit der Zubereitung unserer Sauce, für die wir Sesamöl, Tahini und den Saft einer halben Limette mischen.

Die Vorbereitungen sind damit abgeschlossen! Somit darf das fröhliche Rollen beginnen. Das eingeweichte Reispapier legen wir auf eine glatte Fläche. Etwa in der Mitte platzieren wir abwechselnd eine Handvoll Reispapier, Zucchini- und Karottenspaghetti, Maitakestreifen und Koriander. Zum Schluss tröpfeln wir die Sauce darüber. Nun schlagen wir das Reispapier an der Längsseite über unsere Füllung, klappen die Enden ein und rollen das Päckchen vollständig ein. Fertig!

Die Zutaten in unserem Rezept sind unsere persönlichen Favoriten in der Sommerrolle. Doch wie bei vielen anderen unserer Kreationen gilt: Über Ihr Rezept entscheidet Ihr Geschmack! Neben Zucchini und Karotten eignen sich beispielsweise Rote Beete und Gurken ganz wunderbar. Auch Sojasprossen und Bambusstreifen passen herrlich. Anstelle der Glasnudeln können Sie genauso gut Nudeln aus [Algen](#) oder [Meeresspaghetti](#) verwenden. Sie sind kein Fan von Koriander? Das aromatische Kraut lässt sich prima durch [Tulsi](#) ersetzen. Wie Sie sehen: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Nährwerte 100 Gramm

Kalorien 31	Zucker 2,1 g
Fettgehalt 0,2g	Protein 1,9 g
Gesättigte Fettsäuren 0 g	Vitamin A 0 IU
Mehrf. ungesättigte Fettsäuren 0,1 g	Kalzium 1 mg
Einf. ungesättigte Fettsäuren 0 g	Vitamin D 1.123 IU
Cholesterin 0 g	Vitamin B12 0 µg
Natrium 1 mg	Vitamin C 0 mg
Kalium 204 mg	Eisen 0,3 mg
Kohlenhydrate 7 g	Vitamin B6 0,1 mg
Ballaststoffe 2,7 g	Magnesium 10 mg