

LUSHROOM

PILZREZEPTIDEEN

10 VEGANE REZEPTE

10 VEGETARISCHE REZEPTE

10 REZEPTE MIT FLEISCH



Autor:
LUSHROOM



Inhalt

.....	1
Einleitung	4
Abschnitt 1: Vegane Pilzgerichte	4
Rezept 1: Cremige Pilz-Pasta	4
Rezept 3: Pilz-Burger.....	5
Rezept 4: Pilz-Risotto	5
Rezept 5: Pilz-Tacos.....	6
Rezept 6: Gebratene Pilz-Bällchen	6
Rezept 7: Pilz-Kokos-Curry	6
Rezept 8: Pilz-Spieße	6
Rezept 9: Pilz-Linsen-Salat	7
Rezept 10: Gebratene Pilze auf Toast	7
Abschnitt 2: Vegetarische Pilzgerichte.....	7
Rezept 1: Pilz-Quiche	8
Rezept 2: Röstis mit Pilzragout.....	8
Rezept 3: Pilz-Carbonara	8
Rezept 4: Pilz-Paprika-Auflauf	8
Rezept 5: Pilz-Omelett	9
Rezept 6: Pilz-Spinat-Lasagne	9
Rezept 7: Pilz-Käsetaler	9
Rezept 8: Champignon-Kartoffel-Gratin	9
Rezept 9: Pilz-Frittata	10
Rezept 10: Gefüllte Paprika mit Pilzen	10
Abschnitt 3: Pilzgerichte mit Fleisch.....	10
Rezept 1: Hähnchenbrust mit Pilz-Sahne-Sauce ..	10

Rezept 2: Rindergeschnetzeltes mit Pilzen	11
Rezept 3: Schweinefilet mit Kräuterpilzen	11
Rezept 4: Hackfleischbällchen mit Pilzfüllung	11
Rezept 5: Pilz-Speck-Pasta	12
Rezept 6: Hähnchenspieße mit Champignons	12
Rezept 7: Steak mit Pilz-Kräuterbutter	12
Rezept 8: Gefüllte Hähnchenbrust mit Champignons	12
Rezept 9: Pilz-Gulasch	13
Rezept 10: Lammkoteletts mit Shiitake-Pilzen	13



Einleitung

Willkommen zu unserem E-Book voller kreativer Rezeptideen! Pilze sind nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern sie schmecken auch köstlich und sind reich an Nährstoffen, dadurch wird jede Mahlzeit zu einem Geschmackerlebnis.

Dieses E-Book bietet dir eine Auswahl an kreativen Rezepten, die in drei Kategorien unterteilt sind: vegan, vegetarisch und Gerichte mit Fleisch. Lass dich inspirieren, neue Geschmackswelten zu entdecken und deine Küche mit frischen, gesunden Gerichten zu bereichern.

Abschnitt 1: Vegane Pilzgerichte

Pilze sind der perfekte Begleiter in veganen Gerichten, da sie reich an Nährstoffen sind und einen herzhaften Geschmack bieten.

Rezept 1: Cremige Pilz-Pasta

Zutaten: Spaghetti, Champignons, Knoblauch, Kokosmilch, frische Petersilie, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen die Champignons mit Knoblauch in einer Pfanne anbraten, mit Kokosmilch ablöschen und mit Salz

und Pfeffer abschmecken. Petersilie darüber streuen und mit den Spaghetti servieren.

Rezept 2: Gegrillte Austernpilze

Zutaten: Austernpilze, Olivenöl, Sojasoße, Thymian, Zitronensaft.

Anleitung: Die Pilze mit Olivenöl, Sojasoße und Thymian marinieren. Auf dem Grill oder in einer Grillpfanne garen und mit einem Spritzer Zitronensaft servieren.

Rezept 3: Pilz-Burger

Zutaten: Portobello-Pilze, Burgerbrötchen, Avocado, Rucola, Tomatenscheiben, vegane Mayonnaise, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Die Portobello-Pilze grillen, bis sie weich sind. Brötchen mit veganer Mayonnaise bestreichen, mit Avocado, Tomate und Rucola belegen, einen Pilz daraufsetzen und servieren.

Rezept 4: Pilz-Risotto

Zutaten: Arborio-Reis, Shiitake-Pilze, Gemüsebrühe, Weißwein, Knoblauch, Zwiebel, vegane Butter, Hefeflocken, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Zwiebel und Knoblauch sautieren, Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen und rühren. Pilze

separat sautieren und zum fertigen Risotto geben. Mit Hefeflocken bestreuen und servieren.

Rezept 5: Pilz-Tacos

Zutaten: Tortillas, Champignons, rote Zwiebeln, Koriander, Limettensaft, Salsa, Avocado.

Anleitung: Pilze und Zwiebeln sautieren, mit Limettensaft und Koriander würzen. Tortillas mit der Pilzmischung, Avocado und Salsa füllen.

Rezept 6: Gebratene Pilz-Bällchen

Zutaten: Champignons, Haferflocken, Knoblauch, Zwiebel, Sojasoße, Kichererbsenmehl, Gewürze.

Anleitung: Alle Zutaten im Mixer zerkleinern, zu kleinen Bällchen formen und in der Pfanne braten.

Rezept 7: Pilz-Kokos-Curry

Zutaten: Champignons, Kokosmilch, Curry-Paste, Ingwer, Knoblauch, Limettenblätter, Basmatireis.

Anleitung: Pilze mit Ingwer und Knoblauch sautieren, Curry-Paste und Kokosmilch hinzufügen, köcheln lassen und mit Basmatireis servieren.

Rezept 8: Pilz-Spieße

Zutaten: Shiitake- und Champignon-Pilze, Paprika, Zucchini, Olivenöl, Gewürze.

Anleitung: Zutaten auf Spieße stecken, mit Olivenöl und Gewürzen bestreichen und grillen.

Rezept 9: Pilz-Linsen-Salat

Zutaten: Beluga-Linsen, Austernpilze, Cherry-Tomaten, Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Linsen kochen, Pilze sautieren, mit Tomaten und Petersilie mischen und mit Zitronensaft und Olivenöl anrichten.



Rezept 10: Gebratene Pilze auf Toast

Zutaten: Mischpilze, Knoblauch, Thymian, Sauerteigbrot, vegane Butter.

Anleitung: Pilze mit Knoblauch und Thymian sautieren und auf getoastetem Brot mit veganer Butter servieren.

Abschnitt 2: Vegetarische Pilzgerichte

Kombinieren Sie die reichhaltigen Aromen der Pilze mit Käse, Eiern und weiteren Zutaten für herzhafte, vegetarische Köstlichkeiten.

Rezept 1: Pilz-Quiche

Zutaten: Blätterteig, Champignons, Zwiebeln, Eier, Käse, Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Den Blätterteig in eine Form legen. Die Champignons und Zwiebeln anbraten, mit den verquirlten Eiern, Sahne, Käse und Gewürzen vermengen und auf dem Teig verteilen. Bei 180 °C backen, bis die Quiche goldbraun ist.

Rezept 2: Röstis mit Pilzragout

Zutaten: Kartoffeln, Shiitake-Pilze, Butter, Frühlingszwiebeln, Sauerrahm, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Geriebene Kartoffeln zu Röstis formen und anbraten. Die Pilze mit Butter und Frühlingszwiebeln sautieren, würzen und als Ragout über die Röstis geben.

Rezept 3: Pilz-Carbonara

Zutaten: Spaghetti, Champignons, Eigelb, Parmesan, Sahne, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Spaghetti kochen, Champignons mit Knoblauch sautieren. Eigelb mit Sahne und Parmesan mischen, über die heißen Spaghetti geben und mit den Champignons vermengen.

Rezept 4: Pilz-Paprika-Auflauf

Zutaten: Paprika, Champignons, Zucchini, Mozzarella, Tomatensoße, italienische Kräuter.

Anleitung: Zutaten in eine Auflaufform

schichten, mit Tomatensoße und Mozzarella bedecken und bei 200 °C backen.

Rezept 5: Pilz-Omelett

Zutaten: Eier, Champignons, Frühlingszwiebeln, Käse, Butter, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Eier verquirlen, in einer Pfanne mit Butter stocken lassen, sautierte Pilze, Frühlingszwiebeln und Käse hinzufügen und zuklappen.

Rezept 6: Pilz-Spinat-Lasagne

Zutaten: Lasagneblätter, Champignons, Spinat, Ricotta, Bechamelsauce, Parmesan.

Anleitung: Pilze sautieren, mit Spinat und Ricotta mischen. Schichtweise mit Lasagneblättern und Bechamelsauce in eine Form geben, mit Parmesan bestreuen und backen.

Rezept 7: Pilz-Käsetaler

Zutaten: Champignons, Paniermehl, Ei, geriebener Käse, Petersilie.

Anleitung: Pilze klein hacken, mit Paniermehl, Ei und Käse mischen, zu Talern formen und anbraten.

Rezept 8: Champignon-Kartoffel-Gratin

Zutaten: Kartoffeln, Champignons, Sahne, Knoblauch, Käse, Salz, Pfeffer, Muskat.
Anleitung: Kartoffeln und Champignons in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform schichten. Mit Sahne und Gewürzen übergießen, mit Käse bestreuen und bei 180 °C backen.

Rezept 9: Pilz-Frittata

Zutaten: Eier, Champignons, Zucchini, Tomaten, Parmesan, Basilikum, Salz, Pfeffer.
Anleitung: Eier verquirlen, Gemüse und Pilze sautieren, alles in eine Pfanne geben und im Ofen backen, bis die Frittata gestockt ist.

Rezept 10: Gefüllte Paprika mit Pilzen

Zutaten: Paprika, Champignons, Quinoa, Feta, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter.
Anleitung: Quinoa kochen, Pilze und Zwiebeln anbraten. Mit Feta mischen, die Paprika füllen und im Ofen bei 180 °C backen.

Abschnitt 3: Pilzgerichte mit Fleisch

Rezept 1: Hähnchenbrust mit Pilz-Sahne-Sauce

Zutaten: Hähnchenbrustfilets, Champignons, Sahne, Knoblauch, Weißwein, Rosmarin, Salz, Pfeffer.
Anleitung: Hähnchenbrust anbraten,

herausnehmen. In der Pfanne Pilze und Knoblauch sautieren, mit Weißwein ablöschen, Sahne und Rosmarin hinzufügen. Die Hähnchenbrust zurück in die Pfanne legen und ziehen lassen.

Rezept 2: Rindergeschnetzeltes mit Pilzen

Zutaten: Rinderstreifen, Champignons, Zwiebeln, Rinderbrühe, Sahne, Paprikapulver, Petersilie.
Anleitung: Fleisch scharf anbraten, herausnehmen. Pilze und Zwiebeln in derselben Pfanne anbraten, Rinderbrühe und Sahne hinzufügen, würzen, Fleisch zurücklegen und köcheln lassen.

Rezept 3: Schweinefilet mit Kräuterpilzen

Zutaten: Schweinefilet, Shiitake-Pilze, Thymian, Knoblauch, Sahne, Salz, Pfeffer.
Anleitung: Schweinefilet anbraten, Pilze mit Knoblauch in der Pfanne sautieren, Thymian und Sahne hinzufügen, abschmecken und mit dem Filet servieren.

Rezept 4: Hackfleischbällchen mit Pilzfüllung

Zutaten: Hackfleisch, Champignons, Zwiebeln, Ei, Semmelbrösel, Gewürze.
Anleitung: Hackfleisch mit Gewürzen, Ei und Semmelbröseln mischen. Pilze sautieren, in die Bällchen füllen und anbraten.

Rezept 5: Pilz-Speck-Pasta

Zutaten: Spaghetti, Speck, Champignons, Sahne, Knoblauch, Parmesan.

Anleitung: Speck und Champignons anbraten, Knoblauch hinzufügen, Sahne einrühren und über die gekochten Spaghetti servieren.

Rezept 6: Hähnchenspieße mit Champignons

Zutaten: Hähnchenbrust, Champignons, Paprika, Marinade aus Öl, Zitronensaft, Kräutern.

Anleitung: Zutaten auf Spieße stecken, mit Marinade bestreichen, grillen oder in der Pfanne anbraten.

Rezept 7: Steak mit Pilz-Kräuterbutter

Zutaten: Rindersteak, Butter, Champignons, Knoblauch, frische Kräuter.

Anleitung: Steak anbraten, Pilze und Knoblauch separat sautieren, Kräuterbutter zubereiten und auf das Steak geben.

Rezept 8: Gefüllte Hähnchenbrust mit Champignons

Zutaten: Hähnchenbrust, Champignons, Frischkäse, Spinat, Gewürze.

Anleitung: Hähnchenbrust einschneiden, mit einer Mischung aus sautierten Pilzen, Spinat und Frischkäse füllen, backen.

Rezept 9: Pilz-Gulasch

Zutaten: Rindfleisch, Champignons, Zwiebeln, Paprika, Brühe, Tomatenmark, Gewürze.

Anleitung: Fleisch anbraten, Zwiebeln und Pilze hinzufügen, mit Brühe und Tomatenmark ablöschen und schmoren lassen.

Rezept 10: Lammkoteletts mit Shiitake-Pilzen

Zutaten: Lammkoteletts, Shiitake-Pilze, Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Anleitung: Lammkoteletts würzen und braten, Pilze mit Knoblauch und Rosmarin sautieren, zusammen servieren.