

# TIROLER BIO SHIITAKE

LENTINULA EDODES

**Geboren und gewachsen in Tirol.**

Kulturenführung, Substratherstellung und Anbau  
erfolgt zu **100%** in Tirol.

WISSENSWERTES  
& REZEPTE



LENTINULA EDODES | AGARICUS EDODES

SHII-TAKE | PASANIAPILZ | SHAINGUGU

HUA GU | QUA GU

# ÜBER DEN SHIITAKE

Der japanische Name „Shiitake“ setzt sich aus „Take“ (=Pilz) und „Shii“ (=Pasania-Baum) zusammen und bedeutet wörtlich übersetzt „Pilz der auf dem Baum wächst“. Er ist ursprünglich in Japan, Korea und China beheimatet und wird dort bereits seit mehr als 2000 Jahren nachweislich verwendet und als besondere Delikatesse geschätzt.

Sein Geruch erinnert an Knoblauch, dies ist auf einen Inhaltsstoff namens Lenthionin zurückzuführen. Daneben enthält Shiitake hochwertige Proteine, darunter alle essenziellen Aminosäuren und ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



# KOCHEN

Shiitake besitzt die Geschmacksqualität umami („herzhaft, wohlschmeckend“) und wird in Ost-Asien wegen seines unvergleichlich würzigen Aromas auch duftender Pilz genannt. Beim Shiitake kann der gesamte Pilz, also Hut und Stiel verwendet werden. Die Stiele haben eine etwas längere Garzeit und werden deshalb etwas dünner geschnitten als die Hüte. In Gerichten mit Faschiertem kann ein Teil des Fleisches durch fein gehackte Shiitake Pilze ersetzt werden.

Für ein besonders intensives Aroma sollten die Pilze in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Öl angebraten werden, erst nachdem sich die Röstaromen entwickelt haben, wird gewürzt. Als Gewürze bieten sich neben Pfeffer und Küchenkräutern wie Thymian, Rosmarin, Petersilie und Schnittlauch auch Knoblauch, Muskatnuss und einige Spritzer Zitronensaft, Weißwein oder hochwertiger Essig an. Gesalzen wird, wie bei allen Pilzgerichten, immer erst am Ende, damit die Pilze nicht zu viel Wasser verlieren. Frische Shiitake Pilze sind im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Durchschnittliche Nährwerte Shiitake		RDA in %
Kalorien	182 kcal	9,1%
Fett	2,83 g	4%
davon gesättigte Fettsäuren	0,41 g	2,1%
Kohlenhydrate	15,42 g	5,9%
Eiweiß	23,73 g	47,5%
Ballaststoffe	28,90 g	n/a
Vitamin D	2,75 µg	55%
Thiamin (B1)	0,25 mg	23%
Riboflavin (B2)	2,3 mg	164%
Niacin	20,4 mg	128%
Biotin	10 µg	20%
Pantothensäure	11,6 mg	193%
Eisen	5,5 mg	39%
Zink	7,66 mg	77%
Kupfer	1,23 mg	123%
Selen	76 µg	138%

Angaben beziehen sich auf 100g Trockenpilz.



**KNUSPRIGE LECKERBISEN**  
FÜR SUPPEN, SALATE UND EIERSPEISEN

## VEGANER „SPECK“ AUS SHIITAKE PILZEN

### ZUTATEN:

**1 Packung frische Shiitake, Marinade: ½ Tasse Olivenöl, ½ Tasse Sojasauce, 2-3 Zehen Knoblauch feingehackt, 1 Zweig Thymian gerebelt, 2-3 zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, nach Geschmack 1 TL Honig;**

### ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für die Marinade in einer tiefen Schüssel mischen, Shiitake Pilze dünnblättrig schneiden und 1-2 Stunden darin marinieren. Danach die überschüssige Marinade abtropfen lassen und die Pilze auf einem mit Backpapier belegtem Blech bei 180 °C Umluft je nach Dicke der Scheiben für 20 – 40 Minuten kross backen, dazwischen 1-2 mal wenden. Vor dem Servieren abkühlen lassen, dann wird der Shiitake-„Speck“ besonders knusprig.

**Tipp:** Eignet sich als „crunchy“ Deko oder Topping auf Salaten, Eierspeisen, Kartoffel- und Gemüsegerichten.



**VOLLER GESCHMACK**  
50 % WENIGER FLEISCHANTEIL

## FASCHIERTE LAIBCHEN FLEISCHREDUZIERT MIT SHIITAKE

### ZUTATEN FÜR 6 LAIBCHEN:

250 g Faschiertes gemischt oder vom Rind, 250 g Shiitake Pilze, 1 rote Zwiebel, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, 1 ganzes Ei und 2-3 EL Brösel zum binden, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, 1 TL scharfer Senf und evtl. 1 TL fein gehackte Kapern, Brösel zum Wenden und ÖL zum Ausbacken;

### ZUBEREITUNG:

Shiitake fein würfelig hacken (brunoise) und in einer sehr heißen Pfanne in wenig Öl scharf anbraten, abkühlen lassen und mit dem Faschiertem und den restlichen Zutaten zu einer kompakten Masse mischen. In Brösel wenden und in etwas Öl goldbraun ausbacken.

**Tipp:** Wahlweise mit Kartoffelsalat, Selleriepüree oder als Burger anrichten.



**TRADITIONELLE KÜCHE**  
NEU INTERPRETIERT

# TIROLER SHIITAKE SPÄTZLEPFANNE

## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

**300 g frische Shiitake, 2-3 Portionen Spätzle (nach Ihrem eigenen Hausrezept zubereitet oder fertig gekauft), 200 g Obers, 100 g Tiroler Räucherspeck gewürfelt od. 100 g Räuchertofu (wenn Sie dieses Gericht vegetarisch zubereiten), 2 Frühlingszwiebeln, 2 Zweige Rosmarin, 30 g getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Öl zum Anbraten, 1 Tasse Gemüsesuppe, Salz und Pfeffer zum Abschmecken.**

## ZUBEREITUNG:

Die Spätzle nach Rezept zubereiten. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die in dünne Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebel und die in Streifen geschnittenen Tomaten zusammen mit Speck, Shiitake und Rosmarin anbraten. Mit Obers und Suppe ablöschen. Die Spätzle hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei schwacher Hitze noch einige Minuten durchziehen lassen.

Dieses Gericht kann auch vegan/vegetarisch zubereitet werden: Ersetzen sie die Butter durch Pflanzenöl, anstatt Fleisch eignet sich Tofu.

**Tipp:** Dieses Gericht kann auch mit anderen Teigwaren zubereitet werden.



**EXOTISCHER GENUSS  
MIT REGIONALEN ZUTATEN**

# GEMÜSECURRY MIT SHIITAKE PILZEN

## ZUTATEN FÜR CA. 5 PERSONEN:

**300 g frische Bio Shiitake, 200 g Sojasprossen, 200 g Karotten und gelbe Rüben, 200 g Broccoli, 200 g Lauch, 200 g Weißkraut, 1 Knoblauchzehe, Sojasauce, 250 g Kokosmilch, 1 ½ EL rote Curry Paste, Kreuzkümmel, Koriander (gemahlen), Kardamon (gemahlen), Öl oder Kokosfett zum braten**

## ZUBEREITUNG:

Karotten, gelbe Rüben und den Strunk des Broccoli in ca. 5 mm breite und 5 cm lange Streifen schneiden, den Lauch in ca. 5 mm dicke Ringe. Die Shiitake und das Weißkraut können in breitere, aber gleich lange Streifen geschnitten werden. Die Broccoliröschen in mundgroße Stücke zerteilen, in Kokosfett oder Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und erst die Karotten, gelbe Rüben und die Broccolistreifen ca. 1 Minute scharf anbraten. Geben Sie als nächstes die Pilze hinzu und braten das Ganze für eine weitere Minute. Dann nach und nach Lauch und Kraut dazugeben und kurz durchschwenken. Mit Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch abgießen. Die Currypaste mit 1 EL Öl anrühren, in die Kokosmilch einrühren und über das Gemüse gießen. Mit Kreuzkümmel, Koriander und Kardamon abschmecken und kurz vor dem Servieren die Sojasprossen begeben.

**Tipp:** Servieren Sie zum Gemüsecurry wahlweise Basmatireis oder Glasnudeln.

Die Tyroler Glückspilze® produzieren *wertvolle Pilzprodukte* für die Bereiche Lebensmittel, Medizin & Agrarwirtschaft.


Unser Sortiment umfasst Vitalpilze in Bio-Qualität als Nahrungsergänzung, Bio-Speisepilze, Mykorrhiza-Pflanzendünger sowie Pilzbrut („Saatgut“ für Pilze), Substrate, Pilzkulturen und alles für den kommerziellen Pilzzüchter und für den Hobby-pilzanbau im Hausgarten.

Die Produktion erfolgt in bester *Bio-Qualität* in Reinkultur in Tirol. Wir verwenden nur Rohstoffe die aus der Bio-Landwirtschaft stammen, überwiegend von regionalen Lieferanten.

Mehr dazu:



[www.glueckspilze.com](http://www.glueckspilze.com)

 [facebook.com/tyrolerglueckspilze](https://facebook.com/tyrolerglueckspilze)

**Der Bio-Shiitake wird im Tiroler Oberland angebaut von:**

Gregor Wille

Gmar 1D, 6551 Pians

[gregor.wille@glueckspilze.at](mailto:gregor.wille@glueckspilze.at)

Ab-Hof-Verkauf nach Terminvereinbarung

## **ÖFFNUNGSZEITEN**

### **PILZSHOP KARMEITERGASSE 21, INNSBRUCK:**


Montag – Freitag: 8.00 - 18.00 Uhr

Samstag: 9.00 - 13.00 Uhr

Kundenparkplätze vorhanden!

#### **Medieninhaber, herausgeber & Verleger:**

Tyroler Glückspilze® | Mushroom Production Center GmbH  
Karmelitergasse 21, 6020 Innsbruck

[www.glueckspilze.com](http://www.glueckspilze.com) |  [facebook.com/tyrolerglueckspilze](https://facebook.com/tyrolerglueckspilze)

**Layout & Produktion:** Werbeagentur admorris, [www.admorris.com](http://www.admorris.com)

**Fotos:** Tyroler Glückspilze, shutterstock.com

**Infos, Datenauskünfte und Beschwerden unter:** [info@glueckspilze.com](mailto:info@glueckspilze.com)