

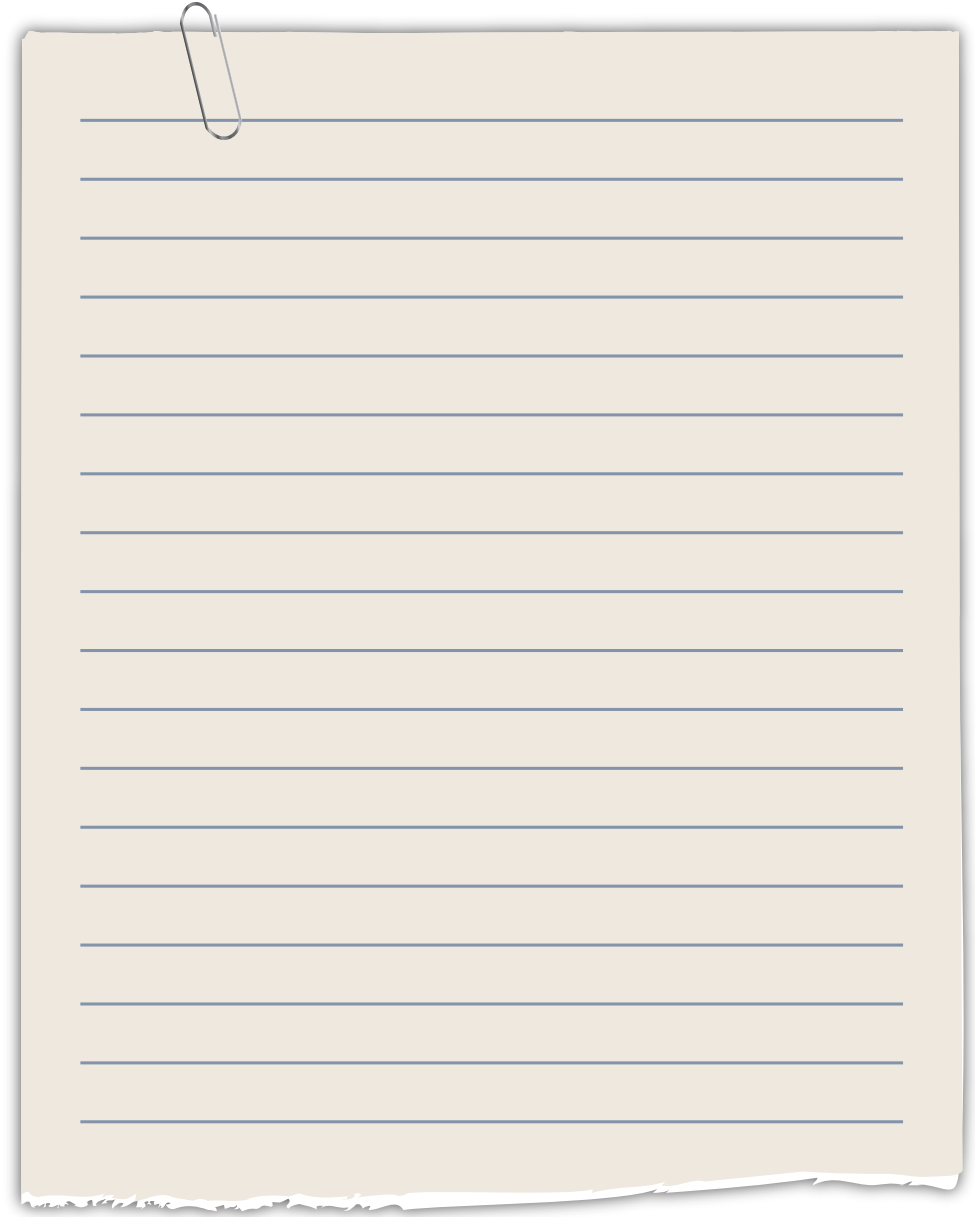
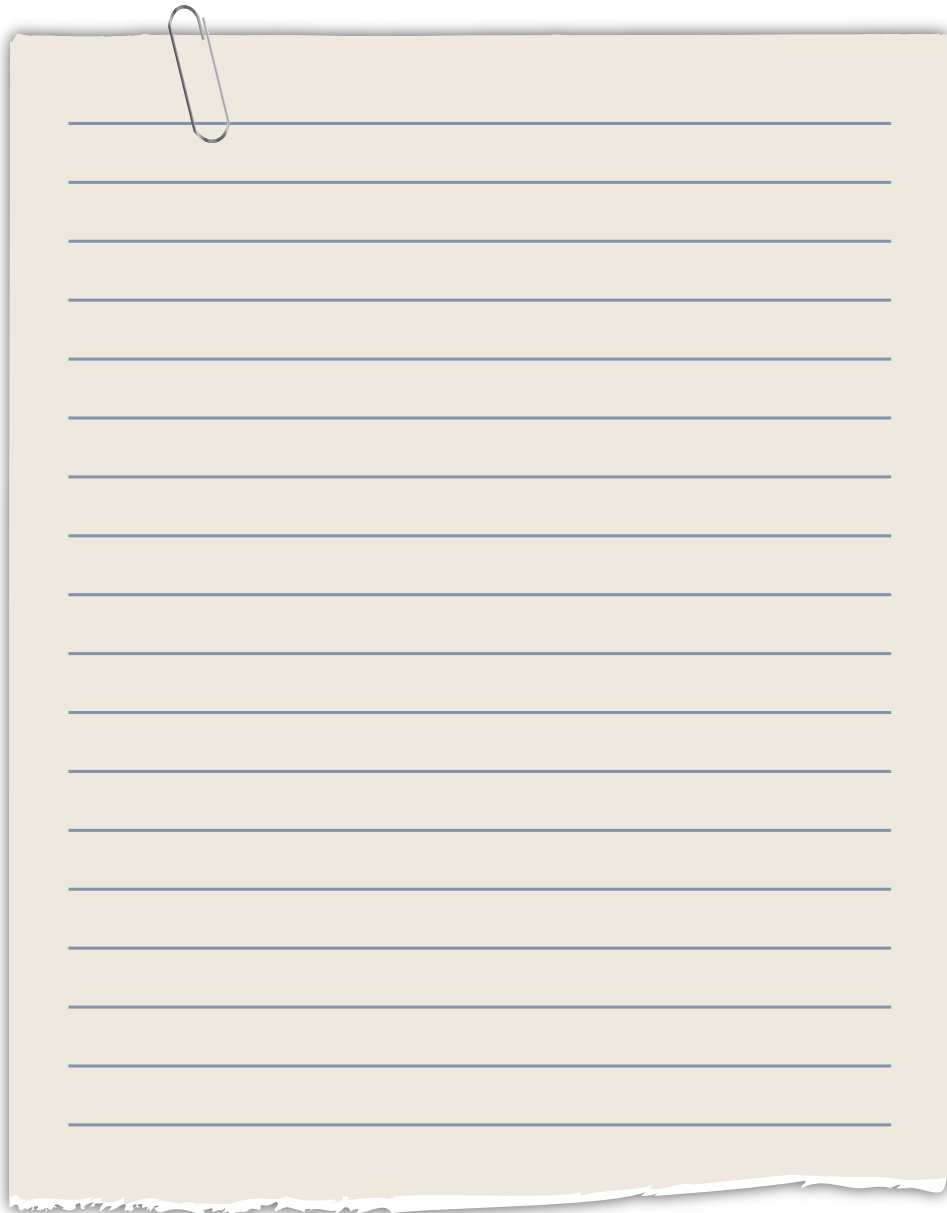
20
25

PILZWERKSTATT REZEPTHEFT

GESCHMACKSVIELFALT MIT EDELPILZEN



NOTIZEN





Genuss mit Leidenschaft ...

DIE SEMINARBÄUER:INNEN

CAROLA NEULINGER SEMINARBÄUERIN AUS LIEBENAU

Carola Neulinger lebt mit ihrer Familie in Liebenau und führte gemeinsam mit ihrem Mann einen der ersten biologisch zertifizierten Gastronomiebetriebe im Mühlviertel. Als gelernte Seminarbäuerin und leidenschaftliche Köchin verbindet sie Tradition, Regionalität und Kreativität auf einzigartige Weise.

Mit ihrer bodenständigen und gleichzeitig innovativen Art zeigt sie, wie man aus regionalen Zutaten wahre Feinschmeckergerichte zaubert. Ob Wild, Brot, Winter-gemüse oder Wurstwerkstatt – ihre Kurse sind eine Hommage an die Vielfalt des ländlichen Raums und die Freude am Selbermachen. Carola inspiriert dazu, dem eigenen Geschmack zu vertrauen und mutig neue Wege zu gehen – genau dafür steht sie als Vorbild für eine neue Generation von Landwirt:innen und Genussmenschen.

DIE SEMINARBÄUERINNEN DES LFI

Die oberösterreichischen Seminarbäuerinnen gelten als Botschafterinnen regionaler Lebensmittel. Mit viel Wissen, Erfahrung und Herzblut vermitteln sie den Wert regionaler Zutaten, traditioneller Handwerkskunst und moderner, alltagstauglicher Küche. Ihre Rezepte sind erprobt, nachhaltig und einfach gut – ganz im Sinne einer echten Mühlviertler Genussskultur.



C Tobias Schneider-Lenz



PILZINITIATIVE MÜHLVIERTLER ALM

Mit der Pilzinitiative Mühlviertler Alm startete 2024 ein neues Kapitel regionaler Innovationskraft: leerstehende Hofräume werden für den Edelpilzanbau genutzt – ressourcenschonend, ganzjährig und voller kulinarischer Möglichkeiten. Neben der Produktion frischer Pilze steht dabei auch ihre Veredelung zu besonderen Genussprodukten im Mittelpunkt.

Gemeinsam mit Seminarbäuerin Carola Neulinger wollen wir in dieser Werkstatt Landwirt:innen, Direktvermarkter:innen und Genießer:innen zusammenbringen. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Geschmacksvielfalt und das Potenzial von Edelpilzen als Fleischalternative zu stärken – und zugleich zu zeigen, wie einfach sich daraus hochwertige Produkte wie Würzsaucen, Aufstriche oder Grillmarinaden herstellen lassen.

Denn: Der richtige Mix aus Gewürzen, Kreativität und regionalen Zutaten macht den Unterschied – und bringt das volle Aroma der Pilze zur Geltung. In unserer ersten Edelpilzwerkstätte in Bad Zell vermitteln wir praxisnahes Wissen aus der Produktentwicklungsküche und laden ein, mutig Neues auszuprobieren und die eigene Handschrift im Geschmack zu finden.



„Ohne die unermüdliche Arbeit unserer Pionierbetriebe würden wir heute nicht über die Chancen regionaler Pilzproduktion sprechen, sondern über ungenutzte Potenziale. Sie haben gezeigt, dass Innovation am Hof beginnt – mit Mut, Handwerk und Leidenschaft.“

Modellregionsmanagement Mühlviertler Alm
Dipl. Des. Elisabeth Schmidt MSc



Am Bild: GF Marion Beran Pionierbetrieb MYZET für Edelpilzanbau in Waldviertler Hof-Leerständen mit Elisabeth Schmidt, KEM Management MV Alm

1

REZEPTE



PILZ BRUSCHETTA

DAS KOMMT REIN

300 g Austernpilze
 100 g getrocknete Tomaten in Öl
 2 Knoblauchzehen
 30 g Parmesan
 50 ml Öl
 1 TL Oregano
 Salz und Pfeffer
 Petersilie
 ca. 12 Scheiben Ciabatta

SO GEHT'S

Austernpilze zerpfücken und klein schneiden, in heißem Öl kräftig anbraten, Knoblauchzehen klein würfelig schneiden und kurz mitbraten, Pilze vom Ofen nehmen, Parmesan und Petersilie unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Warm auf getoastetes Ciabatta streichen. Genießen!

Bruschetta kann man auch in saubere Schraubgläser füllen, dazu mit einer Schicht Öl abdecken und verschließen. Kühl und dunkel gelagert hält es mehrere Monate, nach dem Öffnen sollte es aber rasch verbraucht werden.

2



PILZSOSSE

DAS KOMMT REIN

½ kg frische Pilze
 (Shiitake, braune Champignons,
 Kräuterseitlinge, Eierschwammerl etc.)
 70 g (ca. 3 EL) Salz
 100 ml Rotwein
 50 ml Apfelbalsam- oder Rotweinessig
 40 g (ca. 2 EL) Zucker



Pilztreser (Pressrückstände) trocknen und vermahlen. Ideal als Würzpuver für Suppen, Gemüse und Saucen.

DIE GUTE
 SOJASOSSE
 ALTERNATIVE

SO GEHT'S

Pilze klein schneiden, mit Salz vermischen und in ein Glas füllen. Verschlossen im Kühlschrank 5-6 Tage durchziehen lassen. Dazwischen immer wieder mal umrühren. Die Pilz-Salzmischung (samt Flüssigkeit) mit Rotwein und Essig aufkochen und zugedeckt eine halbe Stunde sanft köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und offen nochmals ca. eine halbe Stunde köcheln. Den Sud durch ein feines Sieb, Tuch oder durch einen Filter in ein Gefäß seihen und so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Zucker in einem Topf schmelzen und karamellisieren lassen. Mit dem Sud aufgießen und 10 bis 15 Minuten leicht köchelnd einreduzieren lassen. Die Pilzsoße abfüllen – im Kühlschrank gelagert, hält diese Pilzsoße mehrere Wochen.

3

REZEPTE

**WÜRZSAUCE WÜRZIG SCHARF****DAS KOMMT REIN**

¼ l Pilzsoße
 (alternativ Shoyo, Lupinen- oder Sojasoße)

 ¼ l Wasser
 12 g dunkles Backmalz
 1 kleine Zwiebel in kleine Stücke geschnitten
 ½ Chili, Ingwer, Lorbeer, 1 Knoblauchzehe
 1 Msp. Fenchelsamen, Korianderkörner, Nelken
 1 EL Stärkemehl, Salz
 Honig zum Abschmecken
 1 EL Stärkemehl

SO GEHT`S

Wasser mit geschrotetem Backmalz und den Gewürzen aufkochen und kurz ziehen lassen. Abseihen und mit der Pilzsoße vermischen. Nochmals aufkochen & mit Stärkemehl sämig abbinden.

4

**WÜRZSAUCE SMOOTH & UMAMI****DAS KOMMT REIN**

¼ l Pilzsauc
 (alternativ Kürbiskern-Shoyu)

 1 EL gehackte Dörrtomaten
 50 g Hartkäse
 2-3 Knoblauchzehen geröstet
 (alternativ fermentierter schwarzer Knoblauch)

SO GEHT`S

Hartkäse grob reiben, auf ei-nem Backblech verteilen und bei 180 °C im Backrohr gold-gelb backen – auskühlen lassen. Alle Zutaten zusammen mixen. Eventuell mit Honig abschmecken und mit Wasser verdünnen – je nach gewünschter Konsistenz und Ge-schmacksintensität der Soße.

5

REZEPTE

6



MÜHLVIERTLER PILZPFANDL

DAS KOMMT REIN (4 P)

400 g Rindsschnitzel/Cult Beef, in Streifen
2 Stk. Zwiebeln, in feine Spalten
300 g Pilze nach Belieben blättrig geschnitten

150 g Erbsenschoten ganz oder breite Fisolen
schräg in Stücke geschnitten

100 ml Saucenfinesse „würzig & scharf“ mit
selbstgemachter Pilzsauce, Kräutersalz, Pfeffer,
etwas Senf, eine Prise Zucker
ein Schuß Most, Öl zum Braten

SO GEHT`S

Rindsschnitzelfleisch in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und etwas Senf würzen. Zwiebel in feine Spalten, Pilze blättrig (Austernpilze zerpfücken) und Erbsenschoten ganz oder breite Fisolen in schräge Stücke schneiden. Fleischstreifen in einer Pfanne in Öl scharf anbraten, herausheben und Beiseite stellen. Hitze etwas reduzieren und nun die Zwiebelspalten braten, mit einem Schuß Most ablöschen, Zucker zugeben, Hitze wieder erhöhen und Most verdampfen lassen. Zwiebeln auslegen, etwas Öl eingießen und dann portionsweise die Pilze knusprig braten, dann die Erbsenschoten kurz mit anbraten, danach die Zwiebeln und das Fleisch zugeben. Mit Soßenfinesse „würzig & scharf“ vollenden, nachwürzen.

Topping: Sauerrahm und/oder Gremolata

Gremolata: Knoblauch, ger. Zitronenschale, Petersilie, alles gehackt und vermischt, dazu schmeckt Getreidereis



AUSTERNPILZ TÖRTCHEN

DAS KOMMT REIN (4P)

Mürbteig:
300 g Mehl und etwas zum Arbeiten
150 g Butter und etwas mehr zum Einfetten
½ TL Salz, 1 Ei, 3–4 EL kalten Most oder Wasser

Füllung:
1 kg Austernpilze, 200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen, 100 g Knollensellerie
100 g Karotten, 100 g Butter, Salz und Pfeffer
3 EL Petersilie, 8 TL Creme fraîche, 4 Eier
Tomatenmark, Petersilienblättchen zum Garnieren

SO GEHT`S

Alle Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Wachstuch einschlagen und ca. eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Tartelette Förmchen gut einfetten und mit Mehl austauben. Den Teig in 8 gleiche Teile schneiden, auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 4mm dick kreisrund ausrollen. Die Förmchen damit auslegen, dabei den Rand formen und den überstehenden Teig abschneiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen, Backpapier einlegen, die getrockneten Hülsenfrüchte einfüllen und im Backofen für 12–15 min. blindbacken. Aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Austernpilze zerpfücken und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Knollensellerie und Karotten schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin unter ständigem Rühren 3–4 min. dünsten. Die Füllung in die Tartelettes verteilen. Je einen TL Creme fraîche in die Mitte der Füllung setzen und die Törtchen im Ofen auf der mittleren Schiene 5 min. überbacken. Die Eier wachweich kochen, schälen, halbieren und je eine Hälfte auf die Törtchen setzen. Mit Tomatenmark und Petersilienblättchen garnieren.

7

REZEPTE

**PILZSUPPE MIT ERDÄPFELN****DAS KOMMT REIN (4P)**

500 g Pilze nach Belieben
 500 g Erdäpfel (vorwiegend festkochend)
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 4 Stängel Petersilie
 4 EL Sonnenblumemöl
 1 l Gemüsesuppe
 100 g Schlagobers
 Salz und Pfeffer
 etwas Creme fraîche und Zitronensaft

SO GEHT'S

Pilze und Petersilie waschen, Pilze wenn nötig putzen und in Streifen schneiden. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Erdäpfel schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Schwammerl in einem Topf in etwas Öl portionsweise goldbraun braten und herausnehmen. Im Topf Zwiebeln und Knoblauch goldbraun braten, mit Gemüsesuppe und Obers aufgießen. Die Erdäpfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 25 min. weichkochen.

$\frac{3}{4}$ der Pilze mit der Creme fraîche in den Topf geben und fein pürieren. Restliche Pilze dazugeben, mit Zitronensaft abschmecken. Mit frisch geriebenem Pfeffer und Petersilie servieren.

8

**RISOTTO MIT FISCHEN PILZEN & LAUCH****DAS KOMMT REIN (4P)**

250 g Pilze nach Belieben
 1 Stange Lauch
 3 EL Butter
 300 g Risottoreis
 150 ml Most oder Wein
 850 ml Gemüsesuppe
 80 g frischgeriebener Parmesan
 Frisch gehackte Petersilie

SO GEHT'S

Den Lauch waschen und putzen, in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Den Lauch in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Den Risottoreis untermengen und kurz mit anlaufen lassen. Mit Most oder Wein ablöschen und so viel Suppe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren quellen lassen, dabei nach und nach Suppe zugießen, bis das Risotto nach 15–20 min. cremig ist und der Reis noch leichten Biss hat.

Die Pilze in der restlichen Butter goldbraun anbraten und die letzten 5 min. mit zum Reis geben. Die Hälfte des Parmesans unterrühren und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie und dem restlichen Parmesan bestreut serviert.

POTENTIALIALE

PILZE – GENUSS MIT ZUKUNFT



Mit ihrem besonderen Aroma, der ressourcen-schonenden Produktion und ihrem hohen Nährwert sind Pilze weit mehr als eine kulinarische Bereicherung – sie stehen für ein neues Verständnis regionaler Lebensmittelproduktion. Das veränderte Ernährungsverhalten der jungen Generation, das zunehmend auf pflanzenbasierte und nachhaltige Produkte setzt, eröffnet dabei neue Marktnischen und Perspektiven für die Landwirtschaft. Edelpilze können ganzjährig und platzsparend kultiviert werden, schaffen regionale Wertschöpfung und leisten einen wichtigen Beitrag zur Ernährungssouveränität.

PILZE SIND WAHRE ALLESKÖNNER

gesund, nachhaltig und unglaublich vielseitig in der Küche. Ob als saftige **Fleischalternative**, **feines Aromawunder** in Saucen oder knusprig gebraten im Pfannengericht – sie bringen Geschmack und Nährstoffe in perfekter Balance. Wusstest du, dass **Edelpilze bis zu 35 % Eiweiß** enthalten können? Damit sind sie eine hervorragende pflanzliche Eiweißquelle – leicht verdaulich, cholesterinfrei und ideal für eine bewusste, ausgewogene Ernährung. Dazu kommen **wichtige Ballaststoffe, B-Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die unser Immunsystem stärken** und den Stoffwechsel anregen.

AUCH IN SACHEN NACHHALTIGKEIT PUNKTEN PILZE AUF GANZER LINIE

Sie wachsen auf natürlichen Reststoffen aus Land- und Forstwirtschaft, brauchen kaum Wasser oder Platz und können das ganze Jahr über angebaut werden – oft sogar in bestehenden Hofräumen oder leerstehenden Gebäuden. Damit leisten sie einen Beitrag zur sinnvollen Nutzung regionaler Ressourcen und zur Reduktion von Lebensmitteltransporten. **Der weltweite Pilzmarkt wächst derzeit rasant** – laut Branchenanalysen liegt das Marktvolumen bereits bei über 70 Milliarden US-Dollar und wächst **jährlich um etwa 8 %**. Besonders gefragt sind Produkte aus Edelpilzen wie Shiitake, Kräuterseitling oder Austernpilz, aber auch veredelte Spezialitäten wie Würzsaucen, Pasten oder Grillmarinaden. Immer mehr Konsument:innen entdecken den feinen, umami-reichen Geschmack dieser Sorten als gesunde und regionale Alternative zu Fleisch. Schon kleine Veränderungen im Speiseplan können Großes bewirken: Studien zeigen, dass der **Austausch von nur 20 % des Rindfleischkonsums** durch Pilzprotein oder Mykoprotein **langfristig die Entwaldung halbieren** und Methanemissionen deutlich senken könnte.

FAKTEN



FÜR PRODUZENT:INNEN

- ▶ Hofanbau – ganzjährig, platzsparend und ressourcenschonend.
- ▶ Leerstände oder Keller bieten perfekte Bedingungen (12–20 °C, hohe Luftfeuchtigkeit).
- ▶ Substrate: Stroh, Sägemehl, Holzpellets, Kaffeesatz oder andere landwirtschaftliche Reststoffe.
- ▶ Wertschöpfung steigern: durch Veredelung zu Trockenpilzen, Aufstrichen, Würzsaucen oder Grillmarinaden.
- ▶ Vermarktung: Ab-Hof-Verkauf, Märkte, Kooperationen mit Gastronomie.
- ▶ Vorteile: Hoher Ertrag auf kleiner Fläche, Kreislaufwirtschaft, regionale Positionierung.
- ▶ Wichtig: Hygiene, Kennzeichnung, Haltbarkeit und Kühlkette beachten.



FÜR KONSUMENT:INNEN

- ▶ Frische Pilze sind fest, hell und riechen angenehm pilzig – nicht feucht oder muffig.
- ▶ Regional kaufen: kurze Wege, mehr Geschmack, geringere Umweltbelastung.
- ▶ Etikett prüfen: Sorte, Herkunft, Bio- oder Qualitätskennzeichnung.
- ▶ Veredelte Produkte: natürliche Zutaten, wenig Zusatzstoffe, nachhaltige Verpackung.
- ▶ Nährstoffreich: Eiweiß, Ballaststoffe, B-Vitamine – ideal für bewusste Ernährung.

