# Meret Bissegger – La Cucina Naturale

«Das Kochen mit Gewürzen und aromatischen Kräutern ist meine Leidenschaft und mein Spezialgebiet. Als Gastgeberin und Köchin habe ich mehrjährige Restaurant-erfahrung gesammelt. Heute lebe ich diese Passionen in der Küche meiner Casa Merogusto im Tessin aus.

Seit vielen Jahren organisiere ich hier Kochkurse: Im Herbst/Winter sind es vor allem thematische Kurse (Kürbis, Kastanien, Gemüse-Antipasti, indisches Essen), im Frühjahr dreht sich (fast) alles um Wildpflanzen. Sehr beliebt ist die Tavolata, das reichhaltige, gesellige Essen am langen Tisch. Kommen Sie schon am Nachmittag vorbei und schauen Sie mir über die Schulter! In meiner Küche verwende ich Produkte in Bioqualität, saisonal, meist vollwertig, wenn möglich regional.

Die Casa Merogusto ist der ideale Ort für spezielle Anlässe, Firmenessen oder Kochen im Team. In den schönen Gästezimmern können Sie auch übernachten.»

Meret Bisseggers Kochbücher:

**Meine wilde Pflanzenküche**
Entdecken Sie essbare Wildpflanzen in Ihrer Umgebung. Die schmackhafte kulinarische Umsetzung gelingt dank einfachen Rezepten, inspirierenden Fotos und informationsreichen Texten.
ISBN 978-3-03800-552-0

**Meine Gemüseküche für Herbst und Winter**
Ein Kompendium für den genuss- und respektvollen Umgang mit der Vielfalt von Lager- und Herbstgemüse. Neben praktischen Küchentipps geben Reportagen Einblick in die Arbeitswelt von biologischen Klein- und Grossproduzenten.
ISBN 978-3-03800-828-6

Reservationen, Bestellungen, Infos:
www.meretbissegger.ch
091 870 13 00

Meret Bissegger
LA CUCINA NATURALE

# Saisonrezept Juli

## Der vielseitige Zarte

Austernpilze, lateinisch Pleurotus ostreatus (Pleos), wachsen nicht einzeln, sondern büschelförmig. Teilweise ist auf den Pilzhüten ein weisslicher Belag sichtbar. Dieser entsteht durch die büschelförmige Anordnung, wodurch Sporen aus den Lamellen der übereinanderliegenden Pilze herunterfallen können. Dieser Belag lässt sich leicht abwischen und beeinträchtigt weder Aroma noch Qualität des Austernpilzes. Farblich variieren die Pilze von hellbeige, grau bis braun.

Austernpilze haben eine sehr zarte Konsistenz und ein feines, kräftiges Aroma. Sie sind gut bekömmlich, dürfen aber nicht roh genossen werden. Der Pilz kann inklusive Stiel zubereitet werden und ist sehr vielseitig einsetzbar, sowohl zum Braten, Grillieren, Gratinieren, Frittieren als auch zum Schmoren.

bio.

# Austernpilze mit Basilikum

## Zubereitung

1. Austernpilze, Champignons, Shiitake, Tamari, Chilis und Vollrohrzucker in eine weite Bratpfanne geben und auf grosser Flamme 4 Minuten kochen.
2. Zitronensaft, Knoblauch, Basilikum, Frühlingszwiebeln und Sojasprossen dazugeben. Das Gericht vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

## Zutaten

| | |
|---|---|
| 250 g | Austernpilze |
| 100 g | Champignons, in Scheiben geschnitten |
| 50 g | Shiitake, in Scheiben geschnitten |
| 3 EL | Tamari |
| 2 – 4 | rote Chilis, gehackt oder aufgeschlitzt |
| 2 EL | Vollrohrzucker |
| 3 EL | Zitronensaft |
| 2 | Knoblauchzehen, gepresst |
| 1 Handvoll | ganze Basilikum-Blätter |
| 1 – 2 | Frühlingszwiebeln, gehackt |
| 1 Handvoll | Sojasprossen |

4 Personen

15 min

sehr einfach

e Guete!

Rezept von: Meret Bissegger LA CUCINA NATURALE