

**MUSH
ROOTS**

**HERZHAF
T UMAMI,
SAFTIGER
BISS,
AUF PILZ
BASIS.**



REZEPTE FÜR GASTRONOMIE & FOODSERVICE

WIR GEBEN DER PFLANZLICHEN KÜCHE WAS IHR FEHLT



HERZHAFT UMAMI, UNVERSCHÄMT LECKER

Weder Fisch, noch Fleisch – und erst recht kein Ersatzprodukt. MushRoots steht für intensiven Umami-Geschmack und saftigen Biss.



MEHR GENUSS, WENIGER ZUTATEN

Unsere Produkte setzen auf Pilze als Hauptzutat – ehrlich schmackhaft. Mit weniger Zutaten und ohne künstliche Aromen liefern wir echten Geschmack ohne Kompromisse.



KULINARISCHE ALLESKÖNNER

Pflanzliche Kulinarik trifft Vielseitigkeit. Unsere Produkte sind die ideale Zutat für jede Küche - von traditionellen Gerichten bis hin zu kreativen Rezeptideen sorgen sie für ganz besondere Geschmackserlebnisse.



NACHHALTIG LECKER

Pilze sind echte Nachhaltigkeits-Champions. Sie wachsen schnell, brauchen signifikant weniger Agrarland und Wasser und sind so Soja und Co nicht nur in Sachen Geschmack deutlich überlegen.

AUS DER KÜCHE, FÜR DIE KÜCHE

MUSHROOTS HACKBÄLLCHEN AUF PILZBASIS

Voller Umami-Geschmack, saftige Textur und natürliche Würze - unsere MushRoots Hackbällchen sind echte Allrounder.

Verpackungseinheit:

1,5 KG im Schlauchbeutel
(4 Einheiten im Transportkarton)

- ✓ Schnelle und intuitive Zubereitung
- ✓ Reich an Proteinen und Ballaststoffen
- ✓ Saftig und bissfest
- ✓ Vielseitig einsetzbar
- ✓ Erhältlich in Classic und Kräuter
- ✓ Vegetarisch

ZUTATEN

CLASSIC

Gegrillte Champignons (46%), **Weizenprotein**, Wasser, Zwiebeln, **Hühnereiweißpulver***, **Weizenmehl**, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Zichorienfaser, Flohsamenschalenpulver, Gewürze, Salz

*Eier aus Freilandhaltung

KRÄUTER

Gegrillte Champignons (46%), **Weizenprotein**, Wasser, Zwiebeln, **Hühnereiweißpulver***, **Weizenmehl**, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Zichorienfaser, Flohsamenschalenpulver, Gewürze, Salz

*Eier aus Freilandhaltung





MINIMALER AUFWAND, MAXIMALER GESCHMACK!

Ganz gleich, ob in der Pfanne, im Ofen, auf dem Grill, im Konvektomat oder in der Fritteuse – unsere Produkte sind im Handumdrehen zubereitet und behalten auch nach längerer Standzeit ihre perfekte Konsistenz.

DIE BÄLLCHEN VOR DER ZUBEREITUNG IM KÜHLSCHRANK AUFTAUEN

PFANNE

Die Bällchen mit wenig Öl bei mittlerer Hitze ca. 7-9 Min. in der Pfanne goldbraun anbraten, dabei mehrmals wenden.

BACKOFEN

Die Bällchen im vorgeheizten Backofen (200 °C Umluft) für ca. 7 Min. durchgaren.

GRILL

Die Bällchen mit etwas Öl bestreichen und bei mittlerer Hitze von allen Seiten durchgrillen bis eine Kruste entsteht.

KONVEKTOMAT

Die Bällchen mit etwas Öl bestreichen und im vorgeheizten Konvektomat (200 °C Umluft, trocken) für ca. 6-7 Min. durchgaren.

REZEPTIDEEN - UNSERE HACKBÄLLCHEN IN IHRER GANZEN VIELFALT



SPAGHETTI IN PIKANTER TOMATENSAUCE MIT MUSHROOTS HACKBÄLLCHEN



ZUTATEN (10 PORTIONEN)

**50 MushRoots
Hackbällchen Kräuter**

Tomatensauce
3 EL Olivenöl
3 weiße Zwiebel, fein geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 kg gehackte Tomaten
1 EL Chiliflocken
Salz und Pfeffer

Spaghetti
1 kg Spaghetti

Garnitur
Parmesankäse
Frischer Basilikum

ZUBEREITUNG

MushRoots Hackbällchen anbraten
In einer Pfanne die MushRoots Hackbällchen Kräuter 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl goldbraun anbraten. Anschließend beiseite stellen.

Tomatensauce zubereiten
Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind. Nun die Chiliflocken und gehackten Tomaten dazugeben. Die Soße 15 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die MushRoots Hackbällchen dazugeben.

Spaghetti kochen
Spaghetti kochen, bis sie bissfest sind. Abgießen und mit der Tomatensauce anrichten.

Anrichten und servieren
Mit frischem Basilikum und Parmesan garnieren.

ROTES THAI-CURRY

MIT ZUCCHINI, PAPRIKA UND MUSHROOTS HACKBÄLLCHEN



ZUTATEN (10 PORTIONEN)

**50 MushRoots
Hackbällchen Classic**

Rote Thai Curry Soße
20 g Rote Curry Paste
1L Kokosnussmilch
2,5 EL Limettensaft
2 EL Braunen Zucker
Rapsöl

Gemüse
3 rote Paprika, in Scheiben
3 Zucchini, in Scheiben

Garnitur
Frische Basilikumblätter
Limettenspalten
Jasminreis

ZUBEREITUNG

Die Currysauce zubereiten:

In einer Pfanne die rote Currypaste in etwas ÖL anbraten, bis sie duftet, und Kokosmilch, Limettensaft und braunen Zucker hinzufügen. 5-7 Minuten köcheln lassen.

Gemüse backen

Paprika und Zucchini in die Currysauce geben. Kochen, bis sie weich sind.

Kombinieren und servieren

Nun die MushRoots Hackbällchen in die Currysauce geben. Mit Jasminreis servieren, mit frischem Basilikum und Limettenspalten garnieren.

BUNTER HERBSTSALAT

MIT MUSHROOTS HACKBÄLLCHEN KRÄUTER, SÜSSER APRIKOSE UND GERÖSTETEN KÜRBIS



ZUTATEN (10 PORTIONEN)

50 MushRoots
Hackbällchen Kräuter

Gemüse

1 kg frischer Blattspinat, gewaschen
5 Butternusskürbisse
8 kleine Schalotten, längs halbiert
600 g Preiselbeeren
600 g Walnüsse
10 Aprikosen, gewürfelt
3 EL Chiliflocken
5 TL Kreuzkümmel
5 TL Korianderpulver
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Kürbis zubereiten

Den Ofen auf 230 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Butternusskürbisse quer in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und jede Scheibe säubern. Die gesäuberten Scheiben in 2,5 cm große Würfel schneiden.

Gemüse backen

Die Kürbiswürfel, Schalotten, Aprikosen und Olivenöl mit den Gewürzen in eine Schüssel geben und gut vermischen, dann auf das vorbereitete Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen 20 bis 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist und anfängt zu bräunen.

MushRoots Hackbällchen zubereiten

In den letzten 10 Minuten eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die MushRoots Hackbällchen goldbraun braten.

Anrichten

Das Gemüse aus dem Ofen, den Spinat, die Preiselbeeren und die Walnüsse mit den MushRoots Hackbällchen in eine Servierschüssel geben und warm servieren.

VEGETARISCHE MUSHROOTS KÖTTBULLAR MIT HERZHAFTEM KARTOFFELSTAMPF UND PIKANTER BRATENSAUCE



ZUTATEN (10 PORTIONEN)

**70 MushRoots
Hackbällchen Classic**

Bratensauce

5 EL Butter
5 EL Mehl
750 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
1 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer

Kartoffelpüree

2 kg mehligere Kartoffeln
200 ml Milch
100g Butter
Salz und Muskatnuss

Erbsen

500 g gefrorene Erbsen
50 g Butter
Salz

ZUBEREITUNG

MushRoots Hackbällchen braten

In einer Pfanne die MushRoots Hackbällchen Natur 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl goldbraun anbraten. Anschließend beiseite stellen.

Braune Sauce zubereiten

In derselben Pfanne die Butter schmelzen und das Mehl unterrühren. 1-2 Minuten kochen lassen. Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen und umrühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Sahne und die Sojasauce hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpüree und Erbsen zubereiten

Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 15-20 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und mit Butter und Milch zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Erbsen in einem kleinen Topf in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten kochen. Abtropfen lassen. Die Erbsen mit der Butter und einer Prise Salz vermengen.

Anrichten

Die MushRoots Hackbällchen auf einem Teller mit dem Kartoffelpüree anrichten und die Soße darüber geben. Als Beilage die Erbsen dazugeben.

VEGETARISCHE KÖNIGSBERGER KLOPSE MIT PETERSILIENKARTOFFELN UND CREMIGER KAPERNSSOSSE



ZUTATEN (10 PORTIONEN)

**70 MushRoots
Hackbällchen Classic**

Kapernsoße

2 EL Butter
2 EL Mehl
1 L Gemüsebrühe
200 ml Sahne
4 EL Kapern
1-2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Petersilienkartoffeln

2,5 kg festkochende Kartoffeln
100 g frische Petersilie, gehackt
50 g Butter
Salz

ZUBEREITUNG

Die Petersilienkartoffeln vorbereiten

Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind.

Die MushRoots Hackbällchen braten

Die MushRoots Hackbällchen in einer Pfanne 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl goldbraun anbraten und beiseitestellen.

Die Kapernsoße zubereiten

In einem großen Topf die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, bis es leicht goldbraun wird. Unter ständigem Rühren die Brühe hinzufügen. Die Soße aufkochen und köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Die Sahne hinzufügen und gut umrühren, bis die Soße cremig wird. Die Kapern, den Zitronensaft und den Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die MushRoots Hackbällchen dazugeben.

Anrichten

Die Kartoffeln abgießen und mit Butter sowie gehackter Petersilie vermengen. Die MushRoots Hackbällchen in der Kapernsoße über die Kartoffeln geben. Nach Wunsch mit extra Kapern garnieren und servieren.

ZITRONEN-ORZO

MIT FRISCHER MINZE UND KNUSPRIGEN MUSHROOTS HACKBÄLLCHEN



ZUTATEN (10 PORTIONEN)

**40 MushRoots
Hackbällchen Classic**

Minziges Orzo

750 g Orzo Nudeln
Abrieb und Saft 2 Zitronen
5 TL Knoblauch, gehackt
2 TL Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl

Garnitur

Grische Minzblätter
Zitronenspalten
Geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

MushRoots Hackbällchen zubereiten

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die MushRoots Hackbällchen bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und durchgebraten sind.

Orzo kochen

Die Orzo-Nudeln in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind. Abgießen und beiseite stellen.

Orzo mit Zitrone zubereiten

In einer Pfanne den Knoblauch in Olivenöl anbraten, bis er duftet. Den gekochten Orzo, die Zitronenschale, den Zitronensaft und die Petersilie hinzufügen. Alles gut durchschwenken, um es zu vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Servieren

Den zitronigen Orzo auf Tellern anrichten und mit den MushRoots Hackbällchen belegen. Mit frischen Minzblättern und Zitronenspalten garnieren. Optional mit Parmesankäse bestreuen.

WÜRZIGE HARISSA-KICHERERBSEN MIT JOGHURTSOSSE UND MUSHROOTS HACKBÄLLCHEN



ZUTATEN (10 PORTIONEN)

40 MushRoots
Hackbällchen Classic

Harissa Soße

2 weiße Zwiebeln, fein geschnitten
3 EL Kreuzkümmel
10 EL Belazu Rose Harissa Paste
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Chiliflocken
600 g gehackte Tomaten
800 g gegarte Kichererbsen
2 EL Granatapfelsirup
3 EL Bratöl

Joghurtsoße

600 g Griechischen Joghurt
2 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen, gehackt
3 TL frische Minze, geschnitten
Salz

Garnitur

Frischer Koriander, geschnitten
Zitronenspalten
geröstete Pita oder Couscous

ZUBEREITUNG

Harissa-Sauce zubereiten

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Chiliflocken anbraten. 5 Minuten kochen lassen, bis sie duften. Die Tomaten, etwas Wasser, die Belazu Rose Harissa-Paste, die Kichererbsen und den Granatapfelsirup hinzufügen. Zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt und sämig ist. Dann die MushRoots Hackbällchen hinzufügen.

Joghurtsoße zubereiten

Griechischen Joghurt, Zitronensaft, gehackten Knoblauch und Minze in einer Schüssel vermischen. Mit Salz abschmecken.

Servieren

Die Harissa-Bällchen mit der Joghurtsoße anrichten. Mit Koriander und Zitronenspalten garnieren. Nach Belieben mit geröstetem Pita oder Couscous servieren.

KONTAKT

CUSTOMERSERVICE@MUSHROOTS.DE

**MUSH
ROOTS**

Mushlabs GmbH
Humboldtstraße 57-59
22083 Hamburg
Deutschland

www.mushroots.de