

# MUSH ROOTS

Ehrliches Essen  
aus Pilzen.



Rezepte für Gastronomie & Foodservice

# Hi, wir sind MushRoots.

Aus dem ältesten Superfood der Welt, machen wir das Essen der Zukunft. Und weil bei uns Natürlichkeit an erster Stelle steht, ist auch drin was drauf steht: **Pilze.**

Endlich ehrliches Essen.





# Authentisch lecker: Pilze.

Pilze sind die unsichtbaren Sterne der Küche – Alleskönner in Geschmack, Nährstoffen und Textur. Anders als Tierfleisch und kein Imitat. MushRoots bringt das volle Umami-Aroma, saftigen Biss und natürliche Würze auf den Teller. Und weil Pilze einfach unterschätzt sind, gibt's hier ein paar Fakten, die du bestimmt noch nicht kennst.

## 12x

so viele Arten von Pilzen wie Pflanzen.



## Kein Tier, keine Pflanze

Pilze bilden ein eigenes Reich, größer und vielfältiger als das der Pflanzen.



## Umweltretter Pilze

Einige Pilze können Plastik, Öl oder sogar radioaktive Stoffe abbauen.

## Naher Verwandter

Tiere (also auch wir) sind evolutionär näher mit Pilzen verwandt als mit Pflanzen.



# Mush du probieren. Unsere Pilz-Produkte.

Unsere Pilz-Produkte enthalten bis zu 42% echten Pilz und überzeugen mit reichlich Protein, saftiger Konsistenz und einem intensiven Umami-Geschmack. Egal, wie du sie zubereitest: schnell, intuitiv und immer lecker.

Hauptzutat: Pilze

Reich an Proteinen

Großküchenformate



## Mini-Bratwurst

Saftig, würzig und bissfest – unsere Mini-Bratwürste aus Pilzen sind proteinreich, einfach zuzubereiten und vielseitig einsetzbar.

**Vegan**

Einfaches Handling

Natürliche Bräune

Bald verfügbar

## Currywurst

Traditionell geräuchert, herzhaft im Geschmack und bissfest. Unsere Currywurst lässt sich schnell zubereiten und bleibt formstabil.

**Vegan**



Natürliches Raucharoma

Schnelle Zubereitung



## Pilz-Hackbällchen

Intensiver Umami-Geschmack trifft auf saftigen Biss. Unsere Pilz-Hackbällchen sind im Handumdrehen zubereitet und vielseitig einsetzbar – egal ob in Saucen, Salaten oder Currys.

**Vegetarisch**

Intuitive Zubereitung

Vielfältig einsetzbar



## Burger-Patties

Saftig, herzhaft und proteinreich. Das Pilz-Patty ist schnell zubereitet und vielseitig einsetzbar – als Burger oder auch als Herzstück kreativer Gerichte.

**Vegan**

Saftiger Biss

Schnelle Zubereitung

Bald verfügbar



**Taste the  
Mushroom  
Revolution**

**Unsere Rezepte**

# Spaghetti in pikanter Tomatensauce

## mit MushRoots Pilz-Hackbällchen



### Zutaten

für 10 Personen

**50 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

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

**Pasta**  
1 kg Spaghetti

**Garnitur**  
Frischer Basilikum  
Parmesankäse

### Zubereitung

#### 1. MushRoots Pilz-Hackbällchen anbraten

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

#### 2. 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 Sauce 15 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die MushRoots Pilz-Hackbällchen dazugeben.

#### 3. Spaghetti kochen

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Dann Abgießen und mit der Tomatensauce anrichten.

#### 4. Anrichten und servieren

Mit frischem Basilikum und Parmesan garnieren.

# Rotes Thai Curry

Mit Zucchini, Paprika und MushRoots  
Pilz-Hackbällchen



## Zutaten

für 10 Personen

**50 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

### Rote Thai Curry Sauce

20 g Rote Currypaste  
1 L Kokosnussmilch  
2,5 EL Limettensaft  
2 EL Brauner Zucker  
Rapsöl  
Gemüse  
3 rote Paprika, in Scheiben  
3 Zucchini, in Scheiben

### Garnitur

Frische Basilikumblätter  
Limettenspalten  
Jasminreis

## Zubereitung

### 1. Currysauce zubereiten

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die rote Currypaste darin anbraten, bis sie duftet. Dann Kokosnussmilch, Limettensaft und braunen Zucker hinzufügen. Die Sauce 5-7 Minuten köcheln lassen.

### 2. Gemüse garen

Paprika und Zucchini in die Currysauce geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

### 3. Pilz-Hackbällchen hinzufügen

Die MushRoots Pilz-Hackbällchen in die Currysauce geben und weitere 5-8 Minuten mitköcheln lassen.

### 4. Servieren

Mit Jasminreis anrichten und mit frischem Basilikum sowie Limettenspalten garnieren.

# Bunter Herbstsalat

Mit süßer Aprikose und geröstetem Kürbis



## Zutaten

für 10 Personen

**70 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

**Ofengemüse**  
5 Butternusskürbisse  
8 kleine Schalotten, längs halbiert  
10 Aprikosen, gewürfelt  
Olivenöl  
3 EL Chiliflocken  
5 TL Kreuzkümmel  
5 TL Korianderpulver

**Garnitur**  
1 kg frischer Blattspinat, gewaschen  
600 g Preiselbeeren  
600 g Walnüsse

## Zubereitung

### 1. Kürbis vorbereiten

Ofen auf 230 °C vorheizen.  
Backblech mit Backpapier auslegen.  
Butternusskürbisse quer in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und säubern. Scheiben in 2,5 cm große Würfel schneiden.

### 2. Gemüse backen

Kürbiswürfel, Schalotten, Aprikosen und Olivenöl mit Chiliflocken, Kreuzkümmel und Korianderpulver in einer Schüssel gut vermischen. Mischung auf das vorbereitete Backblech geben. 20–30 Minuten im Ofen backen, bis der Kürbis weich ist und leicht bräunt.

### 3. MushRoots Pilz-Hackbällchen zubereiten

In den letzten 10 Minuten der Gemüse-Backzeit eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. MushRoots Pilz-Hackbällchen goldbraun braten.

### 4. Anrichten

Das Ofengemüse zusammen mit Spinat, Preiselbeeren, Walnüssen und den Pilz-Hackbällchen in eine große Servierschüssel geben. Warm servieren.

# MushRoots Köttbullar

Mit herzhaftem Kartoffelstampf  
und pikanter Bratensauce



## Zutaten

für 10 Personen

**60 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

### Bratensauce

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

### Kartoffelpüree

2 kg mehlig Kartoffeln  
200 ml Milch  
100 g Butter  
Salz  
Muskatnuss

### Erbsen

500 g gefrorene Erbsen  
50 g Butter  
Salz

## Zubereitung

### 1. MushRoots Pilz-Hackbällchen zubereiten

Die MushRoots Pilz-Hackbällchen 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze in etwas Öl goldbraun anbraten.

### 2. Bratensauce 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 Sauce eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 3. Kartoffelpüree und Erbsenzubereiten

Die Kartoffeln 15-20 Min. kochen, abgießen und mit Butter & Milch zu Püree stampfen, mit Salz & Muskat würzen. Erbsen 2-3 Min. kochen, abgießen und mit Butter & Salz vermengen.

### 4. Anrichten

Die Pilz-Hackbällchen auf einem Teller mit dem Kartoffelpüree anrichten und die Sauce darüber geben. Als Beilage die Erbsen dazugeben.

# Harissa-Kichererbsen

Mit Joghurtsauce und MushRoots  
Pilz-Hackbällchen



## Zutaten

für 10 Personen

**70 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

**Harissa-Sauce**  
3 EL Bratöl  
2 weiße Zwiebeln, fein geschnitten  
4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 TL Chiliflocken  
3 EL Kreuzkümmel  
10 EL Belazu Rose Harissa Paste  
600 g gehackte Tomaten  
ca. 100 ml Wasser  
800 g gegarte Kichererbsen  
2 EL Granatapfelsirup

**Joghurt-Sauce**  
600 g griechischer Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
3 TL frische Minze, geschnitten  
Salz

**Garnitur**  
Frischer Koriander, geschnitten  
Zitronenspalten  
Geröstete Pita oder Couscous

## Zubereitung

**1. Harissa-Sauce kochen**  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chiliflocken und Kreuzkümmel 5 Minuten anbraten, bis sie duften. Tomaten, ca. 100 ml Wasser, Harissa-Paste, Kichererbsen und Granatapfelsirup zugeben. Aufkochen, dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Soße sämig ist. MushRoots Pilz-Hackbällchen einrühren und 5-7 Minuten in der Soße erhitzen.

**2. Joghurt-Sauce anrühren**  
Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch und Minze in einer Schüssel verrühren, mit Salz abschmecken.

**3. Anrichten**  
Harissa-Bällchen auf Tellern verteilen, mit Joghurtsoße beträufeln.

**4. Garnieren und servieren**  
Mit frischem Koriander und Zitronenspalten garnieren. Dazu geröstete Pita oder Couscous reichen.

# Königsberger Klopse

Mit Petersilienkartoffeln und cremiger Kapernsauce



## Zutaten

für 10 Personen

**60 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

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

**Kapernsauce**  
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

## Zubereitung

**1. Petersilienkartoffeln kochen**  
Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen.

**2. MushRoots Pilz-Hackbällchen zubereiten**  
MushRoots Pilz-Hackbällchen in einer Pfanne mit etwas Öl 4-6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, dann beiseitestellen.

**3. Kapernsauce zubereiten**  
Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Brühe unter Rühren zugeben, aufkochen und köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Sahne, Kapern, Zitronensaft und Senf einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. MushRoots Pilz-Hackbällchen in die Sauce geben und kurz erwärmen.

**4. Anrichten**  
Kartoffeln abgießen, mit Butter und Petersilie mischen. MushRoots Pilz-Hackbällchen in Kapernsauce darübergerben und nach Wunsch mit extra Kapern garnieren.

# MushRoots Mini-Bratwurst

Mit Sauerkraut, Kartoffelstampf und Senfkörner-Sauce



## Zutaten

für 10 Personen

**30 MushRoots**  
Mini-Bratwürste

### Sauerkraut

1 kg Sauerkraut (Dose oder Glas)  
2 Zwiebeln, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
20 g Zucker  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Weißwein (optional)  
1 TL Kümmel  
6 Wacholderbeeren  
4 Pimentkörner  
2 Lorbeerblätter  
Pfeffer, Salz

### Senfkörner-Sauce

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g Senfkörner  
100 g mittelscharfer Senf  
400 g pflanzliche Sahne  
2 Lorbeerblätter  
Pflanzenöl  
Pfeffer, Salz

### Kartoffelstampf mit Petersilie

1,2 kg mehlig kochende Kartoffeln  
300 g ungesalzene Butter  
1 Bund Petersilie  
Muskatnuss  
Salz

## Zubereitung

### 1. Mini-Bratwürste braten

MushRoots Mini-Bratwürste in einer Pfanne mit etwas Öl 4–6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, beiseitestellen.

### 2. Sauerkraut kochen

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Kümmel, Wacholderbeeren, Piment und Lorbeerblätter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut abtropfen lassen, in den Topf geben, kurz erhitzen, mit Wein ablöschen und 10–15 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

### 3. Senfkörner-Sauce zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Mit pflanzlicher Sahne ablöschen, Senfkörner, mittelscharfen Senf und Lorbeerblätter zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, durch ein Sieb gießen und beiseitestellen.

### 4. Kartoffelstampf zubereiten und servieren

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit kalter Butter zerdrücken. Mit Salz und Muskat würzen, Petersilie unterheben. Alles anrichten und servieren.

# MushRoots Currywurst

## Berliner Art



## Zutaten

für 10 Personen

**10 MushRoots**  
vegane Currywürste

### Curry-Sauce

2 Zwiebeln, fein gehackt  
8 Knoblauchzehen, fein gehackt  
150 g Tomatenmark  
600 ml Wasser oder 2 l Coca-Cola  
(auf 700 ml reduziert)  
1 l Tomatenketchup  
1 l passierte Tomaten  
4 EL Rapshonig  
6 EL Currypulver  
4 Prisen Chilipulver  
Cayennepfeffer  
Geräucherte Paprika  
2 Schuss Aceto Balsamico  
Salz  
4 Bananen (reif, zum Andicken)  
Saft von 2 Limetten  
Worcester Sauce

### Beilage

Pommes-Frites

## Zubereitung

### 1. Currywürste braten

MushRoots vegane Currywürste in einer Pfanne mit etwas Öl 10–11 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, beiseitestellen.

### 2. Sauce zubereiten

Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Mit Wasser oder Cola-Reduktion ablöschen. Ketchup, passierte Tomaten, Honig, Currypulver, Chilipulver, Cayennepfeffer, geräucherte Paprika, Balsamico und Salz zugeben. Bananen einrühren, Sauce aufkochen, pürieren und mit Limettensaft und Worcester Sauce abschmecken.

### 3. Servieren

Currywürste in Stücke schneiden, mit der heißen Sauce übergießen und zusammen mit Pommes-Frites servieren.

# Pilz-Hackbällchen

auf Wurzelgemüse-Püree mit gerösteten  
Samen & Kräuteröl



## Zutaten

für 10 Personen

**30 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

**Wurzelgemüse-Püree**  
300 g Sellerie  
300 g Pastinaken  
300 g Kartoffeln

**Garnitur**  
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)  
50 g Kürbis- oder  
Sonnenblumenkerne  
Eine Handvoll Petersilie  
Saft von ½ Zitrone

## Zubereitung

### 1. Püree kochen

Sellerie, Pastinaken und Kartoffeln schälen, würfeln, weich kochen und mit Öl zu einem cremigen Püree pürieren.

### 2. Garnitur

Samen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht duften. Petersilie fein hacken und mit etwas Öl zu einem Kräuteröl vermischen

### 3. MushRoots Pilz-Hackbällchen zubereiten

MushRoots Pilz-Hackbällchen in einer Pfanne mit etwas Öl 4–6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

### 4. Anrichten

MushRoots Pilz-Hackbällchen auf dem Püree anrichten, mit den gerösteten Samen und Kräuteröl beträufeln, mit Petersilie garnieren und mit Zitronensaft verfeinern.

# Bahn Mi

Mit eingelegtem Gemüse und veganer Mayonnaise



## Zutaten

für 10 Personen

**30 MushRoots**  
Pilz-Hackbällchen

**Eingelegtes Gemüse**  
200 g Karotten, in feinen Streifen  
200 g Gurke, in feinen Streifen  
150 ml Reisessig  
2 EL Zucker  
1 TL Salz

**Baguette und Sauce**  
10 Baguettes  
150 g vegane Mayonnaise  
2 EL Sriracha

**Garnitur**  
Frischer Koriander  
Frische Minze  
Optional: Gehackte geröstete  
Erdnüsse oder Schalotten

## Zubereitung

**1. Eingelegtes Gemüse vorbereiten**  
Karotten und Gurken mit Reisessig, Zucker und Salz mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**2. MushRoots Pilz-Hackbällchen zubereiten**  
MushRoots Pilz-Hackbällchen in einer Pfanne mit etwas Öl 4–6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten, dann warmstellen.

**3. Baguette und Sauce zubereiten**  
Vegane Mayonnaise mit Sriracha verrühren. Baguettes leicht toasten und mit der scharfen Mayo bestreichen.

**4. Anrichten**  
Baguettes mit den Pilz-Hackbällchen, dem eingelegten Gemüse und frischen Kräutern füllen. Optional mit gerösteten Erdnüssen oder Schalotten bestreuen und servieren.

# Umami Bomb Burger

Mit Coleslaw, Cheddar und saftigem Pilz-Patty



## Zutaten

für 10 Personen

**10 MushRoots**  
Pilz-Patties

**Coleslaw**  
200 g Weißkohl, in feinen Streifen  
100 g Rotkohl, in feinen Streifen  
150 g Karotten, in feinen Streifen  
150 g vegane Mayonnaise  
1 EL Zitronensaft  
Salz & Pfeffer

**Saucen**  
200 g Tomatenmarmelade  
oder Ketchup  
2 EL vegane Mayonnaise  
Optional: 1–2 TL Harissa-Paste

**Buns**  
10 klassische Burger Buns  
Alternativ: gedämpfte Bao Buns

**Toppings**  
10 Scheiben veganer Cheddar  
Optional: knuspriger, veganer Bacon

## Zubereitung

**1. MushRoots Pilz-Patties zubereiten**  
MushRoots Pilz-Patties in einer heißen Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten.

**2. Coleslaw zubereiten**  
Weiß- und Rotkohl sowie Karotten mit veganer Mayonnaise vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

**3. Buns**  
Burger Buns leicht anrösten oder gedämpfte Bao Buns verwenden.

**4. Anrichten**  
Die gerösteten Buns mit den Saucen bestreichen, Coleslaw daraufgeben, MushRoots Pilz-Patty platzieren, mit veganem Cheddar belegen und optional mit veganem Bacon toppen.

# MushRoots Pilz-Patty

auf cremigem Risotto mit geröstetem Gemüse und frischem Beilagensalat



## Zutaten

für 10 Personen

**10 MushRoots**  
Pilz-Patties

### Risotto

300 g Dinkelkörner oder Risottoreis  
1 l Gemüsebrühe, warm  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
2 EL Olivenöl  
50 g vegane Butter oder Margarine  
Salz & Pfeffer

### geröstetes Gemüse

300 g weiße Champignons  
200 g Lauch, in Ringe geschnitten  
2 EL Olivenöl

### Beilagensalat

200 g Blattsalat  
150 g Gurke, in Scheiben  
150 g Tomaten, gewürfelt  
3 EL Olivenöl  
2 EL Weißwein- oder Apfelessig  
1 TL Senf  
1 TL Salz  
1 Prise Zucker  
Pfeffer

## Zubereitung

### 1. Risotto kochen

Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Dinkelkörner dazugeben und kurz anschwitzen. Nach und nach warme Gemüsebrühe unter Rühren zugeben, bis der Reis cremig und gar ist (ca. 20 Minuten). Mit veganer Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 2. Gemüse anbraten

Champignons und Lauch in Olivenöl goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

### 3. Salat zubereiten

Blattsalat, Gurke und Tomaten in einer Schüssel mischen. Aus Olivenöl, Essig, Senf, Salz, Zucker und Pfeffer ein Dressing rühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

### 4. Pilz-Patties zubereiten und anrichten

MushRoots Pilz-Patties in einer Pfanne mit etwas Öl braten. Risotto mittig auf den Teller geben. Pilz-Pattie darauf platzieren. Mit gerösteten Champignons, Lauch und Salat servieren.



# Kontakt

[customerservice@mushroots.de](mailto:customerservice@mushroots.de)

Mushlabs GmbH  
Humboldtstraße 57-59  
22083 Hamburg  
Deutschland

[www.mushroots.de](http://www.mushroots.de)

**MUSH  
ROOTS**