

Judasohr / China-Morchel



Das Judasohr (*Auricularia auricula-judae*) ist einer der ältesten Kulturpilze. Unter anderem auch als Mu-Err (chinesisch Holzohr, Baumohr), Holunderpilz, Black Fungus bezeichnet, ist ein verbreiteter Pilz.

Der Fruchtkörper ist dunkelbraun, lappenartig, ähnlich wie eine Ohrmuschel geformt. Er wird 3-10 cm breit und 1,5-2 mm dick. Der Pilz ist elastisch-gallertartig, er kann durch Trocknung sehr hart werden und auf ein Zehntel seiner vorherigen Größe schrumpfen. Durch einweichen erreicht er seine Größe und Form wieder.

Judasohren wachsen an zahlreichen Bäume zB Buchen, Robinien, Ulmen, aber am häufigsten am Holunder.

Man findet ihn das ganze Jahr über, die Hauptvegetationszeit ist jedoch im Frühjahr.

Judasohren haben einen geringen, pilzartigen Eigengeschmack und ein besonderes Mundgefühl. Sie werden in Suppen, in Pilzgerichten als "Füllpilz" verwendet. Besonders oft in chinesischen, asiatischen Gerichten.

Besondere Inhaltsstoffe: Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamin B1

Wok-Gemüse mit China-Morcheln

Für 4 Personen

2 EL Sesamöl

2 Knoblauchzehe

10 g Ingwer

1 Stängel Zitronengras

3 EL Fischsauce

3 EL helle Sojasauce

250 ml Kokosmilch

50 ml Erdnussöl

1 EL Rohrzucker

1 EL Curry

Salz / Pfeffer

1 Bund Koriandergrün

Verschiedene Gemüse in Streifen oder Scheiben geschnitten (rote Paprika, Schalotten, Lauchzwiebel, Pastinak, Möhren, Brokkoli, Chinakohl, ...)

Chinamorcheln, getrocknet



Die Chinamorcheln einen Tag vorher in reichlich kaltes Wasser einweichen.

Für die Currysauce, den Knoblauch und den Ingwer schälen; beides fein würfeln.

Zitronengras putzen und fein zerkleinern. Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Blättchen fein hacken.

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Zitronengras mit anschwitzen. Die restlichen Zutaten dazugeben und 15 min köcheln lassen. Die Currysauce durch ein Haarsieb passieren.

Die Chinamorcheln abtropfen und in Streifen schneiden. In kochendem Salz-Wasser ca. 5 min köcheln lassen dann abtropfen.

Die Chinamorchelstreifen und Gemüse im Wok mit Olivenöl oder Sesamöl anbraten. Mit der Currysauce ablöschen und kurz mitkochen. Mit Reis oder Nudeln servieren.