

meine ernte GmbH  
Rheinwerkallee 6  
53227 Bonn

02.09.2025

## Pilze boomen – und ziehen vom Wald auf den Balkon um

### **Warum der Anbau von Kräuterseitling, Austernpilz & Co. im eigenen Zuhause immer beliebter wird**

Pilze gehören zu den spannendsten Lebensmitteln unserer Zeit – sie sind gesund, aromatisch, nachhaltig und lassen sich überraschend einfach selbst züchten. Was früher dem feuchten Waldboden vorbehalten war, zieht heute in urbane Gärten, auf Terrassen und sogar in Küchen ein.

Der Trend zum eigenen Anbau von Speisepilzen wächst: Immer mehr Menschen wollen wissen, woher ihre Lebensmittel stammen – und greifen dabei auch zur Pilzzuchtbox. Für viele ist das der Einstieg in ein naturnahes, selbstbestimmtes Ernährungskonzept.

### **Vielfalt aus der Box: Kräuterseitling neu im Sortiment**

Das Unternehmen meine ernte, bekannt als Anbieter für urbane Selbstversorgung, reagiert auf diesen Trend und erweitert sein Sortiment. Neben Klassikern wie Austernpilz und Braunkappe ist nun auch der Kräuterseitling als Zuchtset erhältlich – ein Pilz mit festem Biss und nussigem Aroma, der in der gehobenen Küche längst geschätzt wird.

„Der eigene Pilzanbau begeistert viele, weil er unkompliziert ist und schnell Erfolge bringt“, erklärt Wanda Ganders, Mitgründerin von meine ernte. „Man benötigt weder Garten noch Vorkenntnisse – selbst auf der Fensterbank lassen sich Pilze erfolgreich kultivieren.“

### **Warum Pilze gerade jetzt ein Thema sind**

Pilze liefern wertvolle Inhaltsstoffe: Sie enthalten hochwertige Proteine, wichtige Mineralien und B-Vitamine. Dabei wachsen sie ressourcenschonend und klimafreundlich – ein klarer Pluspunkt in Zeiten bewusster Ernährung. Wer sie selbst anbaut, spart Verpackung und Transportwege – und erlebt ganz nebenbei, wie Lebensmittel entstehen.

---

## Rezept-Spezial

Ob klassisch oder kreativ – Pilze aus dem eigenen Anbau (oder auch gekaufte) bringen Geschmack und Abwechslung auf den Teller.

### Außergewöhnlich: Austernpilz-Tacos mit Limetten-Mayo

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Austernpilze
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Öl
- 4 kleine Tortillas
- 1 Möhre, geraspelt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- 2 EL Mayonnaise (klassisch oder vegan)
- Saft einer halben Limette
- Optional: Chiliflocken

#### Zubereitung:

Pilze marinieren und in einer heißen Pfanne goldbraun anbraten – sie sollten leicht knusprig am Rand sein. In der Zwischenzeit Mayo mit Limettensaft cremig verrühren und bei Bedarf mit etwas Chili verfeinern. Tortillas kurz erwärmen, dann mit Rucola, Möhre, Avocado und den heißen Pilzen belegen. Limetten-Mayo darüber träufeln – fertig ist ein frischer, würziger Taco-Genuss mit Biss.

### Klassisch: Pilzrahm mit Kräuterseitlingen und Spätzle

#### Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Kräuterseitlinge
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter oder Öl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne oder Pflanzensahne
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Frische Petersilie
- Spätzle

**Zubereitung:**

Kräuterseitlinge in feine Streifen schneiden, Zwiebel würfeln und in Butter oder Öl glasig dünsten. Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze rundherum anbraten, bis sie eine schöne Bräune entwickeln. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne und Senf einrühren und alles einige Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken. Zum Schluss mit frisch gehackter Petersilie verfeinern und gemeinsam mit heißen Spätzle servieren – ein herzhaftes Wohlfühlgericht für kalte Tage.

**Kontakt für Rückfragen und Bildmaterial:**

Wanda Ganders  
meine ernte GmbH,  
Rheinwerkallee 6, 53227 Bonn  
Mobil: 0163 44 08 220  
E-Mail: [w.ganders@meine-ernte.de](mailto:w.ganders@meine-ernte.de)

**Über meine ernte**

Die meine ernte GmbH ermöglicht seit 2009 den einfachen Einstieg in die Selbstversorgung – mit bundesweiten Mietgärten, fundiertem Gartenwissen und sorgfältig ausgewählten Produkten für den Gemüseanbau. Unsere Mission: Jeder Mensch soll erleben können, wie einfach, sinnvoll und erfüllend es ist, eigenes Gemüse zu ernten.

An über 20 Standorten – von Aachen bis Wiesbaden – begleiten wir Menschen dabei, wieder näher an ihre Lebensmittel heranzukommen, mehr Natur in ihren Alltag zu holen und gesünder zu leben. Mehr Infos: [www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de)

Bonn, 02.10.2025