

Insektenfrikadellen mit Bratkartoffeln



Frikadellen mit Kartoffeln

Nach dem heutigen Vanillepudding sollte es nur noch einen kleinen Snack geben. Das grobe Hacken der Mehlwürmer für den Pudding brachte mich auf die Idee, dass man Mehlwürmer auf diese Weise auch wie Hackfleisch verwenden kann. Also dachte ich mir, mit den restlichen eingefrorenen Mehlwürmern einige Insektenfrikadellen zuzubereiten.

Es erinnert mich daran, dass es auf Youtube ein Video über einen Insekteneinfall in einem afrikanischen Dorf gibt. Die Bewohner springen mit großen Fangnetzen in der Hand durch die Luft und fangen die Insekten. Um welche Art von Insekten es sich handelt, weiß ich nicht mehr. Die Bewohner greifen einfach in das Fangnetz, nehmen einen Klumpen der gefangenen Insekten heraus und formen daraus mit den Händen eine Frikadelle. Diese wird gewürzt. Ein Mann erhitzt während des Fangens Öl in einer Pfanne auf offenem Feuer, die Frikadellen

werden darin einfach mehrere Minuten lang auf beiden Seiten gebraten und dann gegessen.

Ich bereite die Insektenfrikadellen wie Frikadellen mit Hackfleisch zu und verwende Zwiebeln, Knoblauch und einige Champignons. Zum Binden der Masse dienen Eier und für Kompaktheit der Frikadellen getrocknetes, kleingewürfeltes Baguette und Paniermehl. Für die Zubereitung der Frikadellen verwende ich Eierreine, die nicht nur Spiegeleier in eine schöne Form bringen, sondern auch die Frikadellen beim Braten kompakt zusammenhalten.

Dazu gibt es einige Bratkartoffeln.

Zutaten für 1 Person:

- 50–60 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 2 weiße Champignons
- $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
- 3 Scheiben trockenes Baguette
- 5–6 EL Paniermehl
- 3 Eier
- Muskat
- süßes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- 3 Kartoffeln

- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.

Mehlwürmer durch Einfrieren für 30 Minuten abtöten. Danach mit einem großen Messer grob hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Champignons in sehr kleine Würfel schneiden.

Petersilie kleinwiegen. Baguette in kleine Würfel schneiden. Das Brot muss nicht separat in Milch oder Wasser eingeweicht werden, es saugt sich in der Frikadellenmasse mit der Flüssigkeit der Eier voll und quillt. Alles zusammen in eine große Schüssel geben. Eier und Paniermehl dazugeben. Mit etwas Muskat und Paprika, Salz und Pfeffer gut würzen. Alles gut vermengen, zusammendrücken und einige Minuten ruhen lassen, damit Brot und Paniermehl quellen können und für Kompaktheit sorgen. Rohe Frikadellenmasse abschmecken.

Währenddessen Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin bei hoher Temperatur einige Minuten auf beiden Seiten kross und knusprig braten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warmstellen. Zwei Eierringe in die Pfanne stellen. Beide Ringe mit der Frikadellenmasse füllen, etwas fest drücken und anbraten. Es empfiehlt sich, die Frikadellen bei geringer Temperatur langsam etwa 10 Minuten zu braten, sonst werden sie zu dunkel. Dann die Eierringe abheben und die Frikadellen mit einem Pfannenwender gewendet wieder in die Eierringe geben – es wird vermieden, dass die Frikadellen in der Pfanne auseinanderfallen, da die Frikadellenmasse sehr fein ist.

Frikadellen auf einen Teller geben, die Bratkartoffeln daneben legen und servieren.