

Regenwürmer mit Gemüse und Spaghetti



Sehr lecker

„Regenwürmer“ sind eigentlich eine Fastenspeise, die eigentlich Fastennudeln heißt. Es handelt sich um eine Mehlspeise in Form vieler, zum Aussehen von Regenwürmern gerollten langen Nudeln. Sie wird mit einer süßen Dessertsauce oder Kompott serviert. Diese Fastenspeise ist bei Kindern sehr beliebt.

Aber auch dieses Gericht wird Kindern sicherlich gut schmecken. Ich brate Regenwürmer einige Minuten in Öl im Wok an, so werden sie kross und knusprig. Danach brate ich noch Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel, Chinakohl und Paprika im Wok. Dazu bereite ich eine asiatische Sauce aus Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis zu. Als Pasta gibt es Spaghetti, die ja auch hervorragend mit der Form der Regenwürmer korrespondieren.

Dieses Gericht in die Kategorie „Insekten“ einzuordnen, ist natürlich eindeutig falsch. Regenwürmer sind keine Insekten, sondern gehören zum Stamm der Ringelwürmer. Aber für ein Gericht mit Regenwürmern eröffne ich (noch) nicht extra eine neue Kategorie.



DAS sind gebratene Regenwürmer

Die Menge der Regenwürmer ist im Verhältnis zu Gemüse und Pasta verschwindend gering. Am besten gibt man sie als Blickfang kurz vor dem Servieren zuoberst auf Spaghetti und Gemüse und knuspert sie gleich zu Beginn des Essens weg.

Das tiergerechte Abtöten der Regenwürmer durch Einstellen in den Tiefkühlschrank kann sich schwierig gestalten. Auf keinen Fall die Regenwürmer im Lieferbehälter mit der Erde, dem Zuchtsubstrat, in den Tiefkühlschrank geben. Die Erde isoliert die Insekten von der Kälte, so dass sie einige Stunden im Tiefkühlschrank überleben. Regenwürmer überleben ja auch Frost im Erdreich. Am besten nimmt man die Regenwürmer einzeln aus der Erde heraus, gibt sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und wäscht die Erde ab. Dies wiederholt man einige Male und gibt die Regenwürmer dann in einer Schüssel für etwa 2 Stunden

in den Tiefkühlschrank.

Zutaten für 1 Person:

- 15 Regenwürmer (Dendrobaena spec. – Laubwurm)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Chinakohlblatt
- 1 oranger Minipaprika
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Ketjab-Manis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- aromatisiertes Olivenöl (Knoblauch, Rosmarin, Chili)

- Spaghetti

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Regenwürmer aus der Erde, dem Zuchsubstrat, nehmen. Mehrmals in eine Schüssel mit jeweils frischem Wasser geben und die Erde abwaschen. In einer Schüssel für etwa 2 Stunden in den Tiefkühlschrank geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebel putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Chinakohlblatt längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Paprika putzen und in kurze Streifen schneiden.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten. Aus dem Kochwasser nehmen und auf einen Teller geben. Kochwasser nicht wegschütten.



Kross gebratene Regenwürmer im Wok

Währenddessen Regenwürmer aus dem Tiefkühlschrank nehmen und kurz auftauen lassen. Öl in einem Wok erhitzen und Regenwürmer darin bei mittlerer Temperatur 4–5 Minuten kross braten. Herausnehmen, auf einen Teller geben, salzen und pfeffern und warmstellen. Öl aus dem Wok wegschütten und Wok mit einem Küchenpapier abwischen.

Erneut Öl in den Wok geben und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel kurz darin andünsten. Chinakohl und Paprika dazugeben und alles einige Minuten anbraten. Sojasauce, Fischsauce und Ketjab-Manis dazugeben. Etwa 5 EL vom Kochwasser dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen. Spaghetti dazugeben und alles gut vermengen.



Im Nudelteller

In einen tiefen Nudelteller geben. Regenwürmer darüber verteilen und alles servieren.