

Vanillepudding mit karamellisierten Mehlwürmern



Mit karamellisierten Mehlwürmern und Honig garniert

Die meisten Insekten sollte man schön kross und knusprig anbraten oder auch frittieren, dann schmecken sie am besten. Im Moment kann ich mir eine gekochte oder gedämpfte Zubereitung etwas schwer vorstellen, da dürften sie an Geschmack verlieren. Gefunden habe ich jedoch auch einige Rezepte für ein Dessert mit Insekten. Und da ich noch eine Packung gewöhnlichen Vanillepudding im Küchenschrank habe, kam ich auf die Idee, diesen mit Mehlwürmern zuzubereiten. Die Mehlwürmer werden grob gehackt, dann in Butter und Honig karamellisiert und mit einem guten Cognac flambiert. Dann kommen sie in die Puddingmasse, die dann zum Abkühlen in den Kühlschrank kommt. Garniert wird der Pudding natürlich auch mit einige Mehlwürmern. Und etwas Honig.

Wer sich übrigens das erste Mal an solch eine ungewohnte Zubereitung und dies ungewohnte Essen heranwagt: Es ist

eigentlich unerheblich, ob man auf den kleinen Insektenstücken, Mandel-, Haselnussstücken oder Krokant kaut, es gibt sich im Endeffekt nicht viel. Es ist süß, kross und knusprig. Das Karamellisieren und Flambieren der Mehlwürmer verleiht dem Pudding ein schönes Aroma. Und auch die wenigen karamellisierten Mehlwürmer zum Garnieren kauen sich knackig wie Krokant.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Packung Vanillepudding
- 40 g Zucker (3 EL)
- 15 g Mehlwürmer
- 500 ml Milch
- 1 EL Honig
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 15 Min.
| Abkühlzeit 1 Std.

Mehlwürmer 30 Minuten durch Einfrieren abtöten. Herausnehmen und mit einem großen Messer grob hacken. Einige Mehlwürmer zum Garnieren im Ganzen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Mehlwürmer darin kross anbraten. Honig dazugeben und Mehlwürmer etwas karamellisieren. Vorsicht beim Karamellisieren, der Honig verbrennt leicht und dann werden die Mehlwürmer doch ziemlich dunkelbraun. Cognac dazugeben und flambieren. Dabei die wenigen ganzen Mehlwürmer ebenfalls in dieser Weise zubereiten, aber dann beiseite stellen.

Einige Esslöffel Milch, Zucker und Puddingpulver in einer Schale mit einem Schneebesen verrühren. Restliche Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen und die Milch-Zucker-Mischung mit dem Schneebesen gut einrühren. Nochmals auf der Herdplatte unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Mehlwürmer dazugeben und verrühren. Zwei Schalen mit kaltem Wasser auswaschen.

Puddingmasse in die beiden Schalen verteilen, bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen und für 1 Stunde in den Kühlschrank zum Erkalten geben.

Puddinge aus den Schalen auf zwei Dessertteller stürzen und mit einigen Mehlwürmern und etwas Honig garnieren.

Gebratene Heuschrecken in Weißwein-Knoblauch-Sauce auf Reis



Heuschrecken mit Gemüse und Reis

Insekten gibt es auch nach Kleidungsgrößen zu kaufen. Ich habe eine Packung Wanderheuschrecken XL gekauft – etwa 10 Tiere –, das sind adulte, also erwachsene Tiere, die recht groß sind. Es wird empfohlen, subadulte Tiere für die Zubereitung in

einem Insektengericht zu kaufen. Sie haben noch keine Flügel und keine festen Sprungbeine, die man beides vor der Zubereitung entfernen muss. Ich wollte aber schön große Insekten zubereiten und entschied mich für die erwachsenen Tiere. Wissenswertes über Insekten und das Abtöten und Zubereiten habe ich schon [anderweitig](#) berichtet.



Heuschrecken in der Verpackung

Ich fand erstaunlicherweise beim Recherchieren nach Rezepten nur solche mit Pasta oder eben die üblichen, asiatischen Zubereitungen im Wok mit Soja-, Austern- und/oder Fischsauce. Ich wählte jedoch eine gewohntere Zubereitung mit einer Knoblauchsauce mit Weißwein und dazu als Beilage Reis. Die Heuschrecken habe ich noch mit etwas Paprika, Tomate, Zwiebel und Lauchzwiebel ergänzt.



Heuschrecken vor der Zubereitung

Zutaten für 1 Person:

- 10 adulte Wanderheuschrecken (*Locusta migratoria*)
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Stück gelbe Paprika
- $\frac{1}{2}$ Tomate
- 1 Stück Ingwer
- etwa 200 ml trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.



Schon in der Pfanne lecker und farbenfroh

Heuschrecken durch Einfrieren für 60 Minuten abtöten. Währenddessen Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch erst kurz vor dem Anbraten durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer im Ganzen lassen. Chilischote kleinschneiden. Lauchzwiebel, Paprika und Tomate putzen. Lauchzwiebel in kurze Stücke schneiden. Paprika und Tomate in kleine Stücke schneiden.



Fertig gegart und angerichtet im tiefen Teller

Reis nach Anleitung zubereiten. Heuschrecken herausnehmen und jeweils die Flügel und die hinteren, stacheligen Sprungbeine entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Butter dazugeben und die Heuschrecken etwa 3 Minuten kross anbraten. Sie nehmen dadurch eine leicht rötliche Farbe an. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chili in das Fett geben und etwas andünsten. Paprika, Tomate und Ingwer dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwas köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist und den Weißwein dabei reduzieren. Petersilie kleinwiegen und unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer herausnehmen. Gebratene Heuschrecken dazugeben und in der Sauce erhitzen. Dabei die Heuschrecken nicht zu lange in der Sauce erhitzen, sie verlieren dadurch ihre Knusprigkeit.

Reis in einem tiefen Teller anrichten, Heuschrecken mit Gemüse und Sauce darüber verteilen und servieren.

Mehlwürmer-Pilze-Pasta-Pfanne



Gemelli mit Champignons und Insekten

Ich hatte von der gestrigen Zubereitung der Insektenpasta noch Mehlwürmer übrig. Ganz vergessen hatte ich gestern zu berichten, dass man Mehlwürmer doch in etwas größeren Mengen kauft, meistens sind es 100 g. Verwendet habe ich gestern jedoch nur 1/6, so dass ich die restlichen Mehlwürmer portionsweise in Eiswürfelbehältern zu jeweils etwa 7 g eingefroren habe. So kann ich einzelne Portionen entnehmen und weitere Gerichte zubereiten.

Da das gestrige Rezept ein wirklich schmackhaftes Pastagericht ergab, überlegte ich diesmal nicht besonders lange wegen eines Rezepts und recherchierte auch nicht nach einem solchen. Unerheblich, ob dieses Rezept nun asiatisch oder italienisch würde, ich wählte einfach einige Produkte, die man ebenso wie die Mehlwürmer schön knackig anbraten kann. Neben Champignons

und Gemelli wählte ich noch einige eingelegte grüne Pfefferkörner. Und untergemischte frische Petersilie gibt dem Gericht etwas Farbe.

Ich überlege auch schon, wie ich die eingefrorenen Mehlwürmer noch verwenden kann. Mir fallen dazu gefüllte Fischfilets ein, oder auch gefüllte Schnitzel oder Rouladen, eventuell auch in einer Sauce bei Fleisch oder ... ja, in einem Eintopf mit Kartoffeln und anderem Gemüse.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g Gemelli
- 6 weiße Champignons
- 20 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Mehlwürmer entsprechend [vorbereiten](#), dann bei Zimmertemperatur auftauen. Pasta nach Anleitung zubereiten. Durch ein Nudelsieb geben und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch quer in Scheiben schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Petersilie grob zerkleinern.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Pilze dazugeben und mitandünsten. Dann die Mehlwürmer dazugeben und ebenfalls kross anbraten. Pfefferkörner dazugeben und die Pasta. Alles vermischen und gut anbraten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Vor dem Servieren Petersilie unterheben. In einem

tiefen Pastateller servieren.

Gebratene Spaghetti mit Heimchen und Mehlwürmern



Leckere Insekten und Gemüse auf Pasta

Ich wollte einerseits mal wieder bodenständige Spaghetti zubereiten. Andererseits dachte ich die letzte Zeit auch daran, etwas Ausgefallenes zu kochen. Gerne würde ich wieder ein Gericht mit Stierhoden zubereiten, aber Stierhoden sind teuer und schwierig zu bekommen. Beim meinem Schlachter kann ich sie nicht bestellen. Ich muss sie bei einem Online-Metzger bestellen. Also kam ich auf ein Insektengericht, denn Insekten sind preiswert, hier vor Ort zu kaufen und ich kann sie mit der Pasta kombinieren.

Ich habe zunächst nach Insektenrezepten recherchiert. Es ist

erstaunlich, wie wenig Rezepte zu Insekten es gibt. Ich habe dann doch auf das empfehlenswerte Buch „Das Insektenkochbuch“ von Ingo Fritzsche und Bubpa Gitsaga zurückgegriffen, das ich mein Eigen nenne und das viele, schöne Insektenrezepte enthält. Ich habe ein asiatisches Rezept aus dem Buch mit einem europäischen – aufgrund der verwendeten Spaghetti und des Basilikum doch eher italienischen – Rezept aus einer anderen Quelle kombiniert. Das Ergebnis ist ein wohlschmeckendes Pastagericht. Als Insektenzutaten habe ich verwendet Heimchen, das sind mittelgroße Grillen, und Mehlwürmer, die Larven des Mehlkäfers. Von den Insekten haben mich am meistens die kross gebratenen Heimchen überzeugt, sie haben mehr Masse und Volumen und schmecken ausgesprochen gut. Die kleineren, dünneren Mehlwürmer sind eben nur ... kross gebraten. Für das nächste Gericht werde ich auf alle Fälle Heuschrecken ausprobieren, sie sind drei Mal so groß wie Heimchen, haben eine große Masse und sind sicherlich sehr lecker.



Kandidat I: Heimchen

Essbare Insekten bekommt man ganz einfach in einem großen

Tierfuttergeschäft. Dort geht man in die Abteilung „Aquarien“ und fragt nach Lebendfutter für Reptilien. Meistens hat man dort eine Auswahl an Heimchen, Heuschrecken, Grillen, Mehlwürmern und eventuell auch noch Käferarten. Vorteilhaft bei diesen Insekten ist, dass sie unter hygienischen Bedingungen gezüchtet werden und somit weitestgehend frei von Krankheiten und Schadstoffbelastungen sind. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch nicht, in Feld, Wald und Wiese selbst Insekten zu fangen und zu sammeln, man weiß ihre Belastungen und ihre Tauglichkeit als Nahrungsmittel nicht.



Kandidat II: Mehlwürmer

Wer Bedenken hat, die Insekten abzutöten: dies geht sehr einfach. Man macht sich dabei deren Stoffwechsel zunutze. Insekten sind wechselwarme Tiere, die auf Umgebungswärme angewiesen sind und erst dann aktiv werden. Bei kalten Temperaturen verfallen sie in eine Art Kältestarre, ihr Stoffwechsel sinkt und sie sind nicht mehr aktiv und bewegen sich nicht oder nur wenig. Also ist es die tiergerechteste Art, die gekauften, lebenden Insekten in der Verpackung 30 Minuten in den Tiefkühlschrank zu legen. Sie verfallen in eine

Schock- und Kältestarre und sterben ohne größere Schmerzen ab. Die wenigen Insekten, die die Kältemethode überleben, sterben beim Anbraten im siedenden Öl, das man erhitzt, bis es raucht, einen schnellen Tod innerhalb von Sekunden.

Insekten sind sehr eiweißhaltig, gesund und schmecken sehr lecker. Richtig zubereitet ergänzen sie den Speiseplan zuhause. Ein Bekannter von mir, als Journalist in Bangkok, Thailand lebend, sagte mir, frittierte Insekten gebe es dort als Snack an vielen Garküchen an den Straßen. Sie schmecken sehr gut zu einem kalten Bier. Startups in Deutschland haben diese Lücke auf dem Speisezettel auch entdeckt, so bieten kleine Geschäfte Insekten mittlerweile in Lollis, Lutschern oder Bonbons verarbeitet oder auch als Snack zubereitet für den kleinen Hunger zwischendurch an. Insekten auf dem Speisezettel sind in Asien und Afrika sehr weit verbreitet. Die WHO teilt sogar mit, Insekten als Ergänzung der Nahrungsgrundlage könnten eines der führenden Mittel sein, die Unterernährung in der Welt zu beheben oder zu lindern. Und wieso sollten Nahrungsmittel, die im Rest der Welt gegessen werden, nicht auch gut sein für uns Europäer, auch wenn sie zunächst ungewohnt für europäische Essgewohnheiten sind?

Wer nun Interesse bekommen hat, diese Zubereitung einmal selbst zu versuchen, aber nicht recht weiß, woher er die Insekten beziehen und wie er sie zubereiten soll, kann sich erst einmal in einem Kochkurs oder -abend mit Insekten versuchen. Angebote gibt es zum Beispiel bei dem Event-Anbieter [mydays](#).

Zutaten für 1 Person:

- 125 g Spaghetti
- 40 Heimchen (*Acheta domesticus*)
- 20 g Mehlwürmer (*Tenebrio molitor*)
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Stück roter Paprika
- 1 Stück gelber Paprika
- 1 weißer Champignon
- 1 rote Chilischote
- 2 Kaffirblätter
- trockener Weißwein
- 2 cl helle Sojasauce
- 2 cl Fischsauce
- 150 ml Wasser
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 Msp. gemahlener Chili
- 10 Blätter Basilikum
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Garzeit 30 Min.



Schöner angerichtet als in jedem tiefen Pastateller

Spaghetti nach Anleitung zubereiten, in ein Nudelsieb geben und beiseite stellen.

Insekten abtöten wie oben beschrieben. Aus der Verpackung nehmen und von eventuellem Bodenstreu, Packungsfüllmittel oder

Nahrungsresten befreien. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nacheinander die Heimchen und dann die Mehlwürmer kross anbraten. Die Heimchen brauchen etwa 5–6 Minuten, die Mehlwürmer sind schneller in 1–2 Minuten kross gebraten. Für diese Zubereitung ist es sogar vorteilhaft, einen Wok zu verwenden, da die Insekten so in einer größeren, siedenden Ölmenge auf dem Wokboden gebraten werden. Insekten aus der Pfanne nehmen und separat in einer Schale aufheben.

Wurzel, Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Wurzel in 3 cm lange Streifen schneiden, Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden und Knoblauch quer in Scheiben. Paprikastücke in 2×3 cm große Stücke schneiden. Champignon längs halbieren und dann in kurze Scheiben schneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Das restliche Gemüse und Kaffirblätter dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Soja- und Fischsauce und Wasser dazugeben. Mit Ingwerpulver und gemahlenem Chili würzen. Zugedeckt 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist. Kaffirblätter herausnehmen und Sauce abschmecken. Basilikumblätter mit den Händen in grobe Stücke rupfen und unter die Sauce mischen.

Währenddessen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spaghetti darin etwa 5 Minuten kräftig anbraten.

Insekten zu dem Gemüse geben und in der Sauce erhitzen. Pasta in einen tiefen Nudelteller geben und die Insekten-Gemüse-Mischung mit der Sauce darüber verteilen.

Südamerikanische

Riesenmehlwürmer asiatisch



Riesenmehlwürmer mit Gemüse auf Reis

Aus gegebenem Anlass ziehe ich dieses Gericht vom Juni 2013 nochmals hervor und kommentiere etwas dazu. In der Facebook-Kochgruppe „Kochen – Backen“ und „Rezepte tauschen“ wird jede Woche aus einigen vorgeschlagenen, in der Woche zuvor veröffentlichten Rezepten das Rezept der Woche gewählt. Ich hatte letzte Woche dieses Gericht mit Riesenmehlwürmern gepostet und war über die Reaktion der Gruppenteilnehmer sehr überrascht. Natürlich gab es ablehnende, jedoch keine abwertende Äußerungen. Der Grundtenor war der, dass Geschmäcker eben verschieden sind und das, was mir schmeckt, nicht auch unbedingt anderen schmecken muss. Damit kann ich übereinstimmen. Überrascht hat mich die Einstellung eines der Administratoren der Kochgruppe, der sich in etwa so äußerte, dass „auch DAS Kochen sei – auch wenn es so eventuell meistens in anderen Ländern und Kulturen der Fall ist“. In gleicher Weise war auch mehrheitlich die Einstellung zu Gerichten mit Innereien. Besonders gefreut hat mich nun aber, dass dieses Rezept bei der Wahl zum Rezept der Woche nominiert wurde –

auch wenn es unter drei Rezepten etwas abgeschlagen auf Rang Drei steht. Aber allein die Nominierung hat mich sehr gefreut.

–

Insekten sind eine schmackhafte Alternative für die üblichen Gerichte mit Tieren aus der industriellen Massentierhaltung wie Rind, Schwein, Huhn und Lamm. Die Europäische Union empfiehlt sie zur Erweiterung des gewöhnlichen Speiseplans und zur Behebung des Hungers in der ganzen Welt. Der Verzehr von Insekten durch Menschen wird als Entomophagie bei Menschen bezeichnet. Wenn man sich einmal dazu durchgerungen hat, ein Insektengericht zu kochen und somit seinen kulinarischen Horizont erweitert, wird man feststellen, dass Insekten richtig zubereitet sehr lecker sind. Frittiert stehen sie übrigens als Snacks auf einer Party allem anderen wie Chips, Erdnüssen oder anderem völlig die Show.

Insekten zum Kochen bekommt man in jedem größeren Futtermittelgeschäft für Tiere. Einfach nach Lebendfutter für Reptilien fragen, dann hat man eine Auswahl an Mehlwürmern, Heuschrecken, Grillen oder Heimchen und eventuell noch anderen exotischen Arten. Die Insekten stammen aus Zuchtbetrieben, womit gewährleistet ist, dass diese Insekten auch zum Kochen und Essen geeignet sind. Vielleicht sollte man der Verkäuferin nicht sagen, dass man damit eine leckere Chinapfanne zubereiten will, ihr fällt sonst die Kinnlade herunter.

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio) (ca. 60–70 Stück)
- 1 Schalotte
- $\frac{1}{2}$ süße Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- $\frac{1}{4}$ Wurzel
- $\frac{1}{4}$ Lauch

- 2 große Champignons
- 4 Chilischoten
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 20–30 Blätter frisches Basilikum

- 2 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 150 ml Wasser

- Sesamöl

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.

Den Basmatireis zubereiten. Dazu zwei Tassen Basmatireis mit pro Tasse Reis drei Tassen Wasser – also insgesamt sechs Tassen – in einen kleinen Topf geben. Kräftig salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 15 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.



Die pflanzlichen Zutaten ...

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Lauch, Wurzel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Die Zwiebeln halbieren oder auch vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls den Lauch in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Chilischoten kleinschneiden. Wurzel und Ingwer in dünne, kurze Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken und dabei etwas Salz hinzugeben, so dass man einen leichten Brei erhält. Die Champignons halbieren und in Streifen schneiden.



... und die tierischen Zutaten – schon schockgefrostet

Sesamöl im Wok erhitzen und die abgetöteten Mehlwürmer darin für 4–5 Minuten pfannenrühren. Die Mehlwürmer machen zwar nach dem 15-minütigen Schockfrostern einen sehr toten Eindruck und bewegen sich nicht mehr. Wirft man sie aber in das heiße Sesamöl in den Wok, regen sich dennoch einige davon nochmals. Egal, einfach weiter anbruzzeln. Die Mehlwürmer sollen richtig knackig und kross angebraten werden. Herausnehmen und warmstellen. Noch etwas Sesamöl in den Wok geben und das Gemüse darin anbraten und pfannenrühren. Die Sojasauce hinzugeben. Dann die Fischsauce zum Salzen und Würzen. Mit etwas Wasser ablöschen. Salz und Pfeffer sind nicht notwendig, da die Saucen genügend Würze haben. Mehlwürmer wieder hinzugeben und erhitzen. Die Basilikumblätter im Ganzen hinzugeben und alles maximal noch 30 Sekunden garen.

Den Basmatireis in Schälchen anrichten, das Mehlwürmer-Gemüse-Gemisch darüber geben und ebenso von der leckeren Sauce.

Frittierte Riesenmehlwürmer mit Dips und Beilagen



Frittierte Mehlwürmer mit verschiedenen Dips und Gemüse- und Fetabeilage

Aus gegebenem Anlass gibt es heute bei mir die zweite Portion der gekauften südamerikanischen Riesenmehlwürmer (Zophobas mordio) – in der heutigen Tageszeitung „Die Welt“ erschien in der Rubrik „Aus aller Welt“ ein Artikel über einen Sternekoch in Nizza, der seinen Gästen auch ein Menü mit Mehlwürmern und Grillen anbietet:

<http://www.welt.de/vermishtes/article117838643/Und-es-macht-krsp-im-Mund-war-das-der-Wurm.html>

Der Artikel ist sehr lesenswert und spiegelt vieles wieder, was ich als Argumente für die Zubereitung von Gerichten mit Insekten gerne anführe, aber ich halte mich da zurück und

empfehle nur, diesen Artikel zu lesen.

Die Riesenmehlwürmer gibt es dieses Mal frittiert aus der Friteuse, um ein knackiges Geschmackserlebnis zu haben. Geschmacklich sind Riesenmehlwürmer übrigens nicht gerade weltbewegend, sie haben einen nur leicht nussigen Geschmack, aber das Knackige der Hülle macht es eben aus.

Frittiert als Snack, dazu einige teilweise selbst zubereitete Dips und ein wenig Gemüse und Feta – schon hat man ein leckeres Essen für den Fernsehabend.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (ca. 60–70 Stück)

Dips:

- Selbstgemachte Majonaise:
 - 100 ml Olivenöl
 - 1 Ei
 - 1 TL Senf
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TL Crème fraîche
- Selbstgemachte Curry-Sauce:
 - 100 ml Sahne
 - 3 TL Crème fraîche
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3 TL Hot Madras Curry Powder
 - 1 TL Senf
 - 1 Schuss Worcestershire-Sauce
 - ganz wenig Gemüsefond
 - ganz wenig Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Prise brauner Zucker
- Thailändische Sriracha scharfe Chili-Sauce

- Japanische Teriyaki-Sauce
- Chinesische Austern-Sauce

Beilagen:

- Tomate
- Salatgurke
- Paprika
- Süße Zwiebel oder Gemüsezwiebel
- Feta

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst die Dips zubereiten.

Für die Mayonnaise das Öl mit dem Ei, dem Senf und einer Prise Salz in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Pürierstab dabei immer langsam von unten nach oben ziehen. Dann die Crème fraîche unterrühren.

Für die Curry-Sauce eine Knoblauchzehe schälen, mit der Gabel klein drücken und etwas Salz dazu mischen. In eine Schale geben und die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben. Möchte man die Sauce nicht so flüssig, sondern etwas fester, verwendet man weniger Sahne und stattdessen mehr Crème fraîche. Den Senf hinzugeben, dann das Currypulver und alles verrühren. Einen Schuss Worcestershire-Sauce, ganz wenig Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben und entweder mit einem Pürierstab oder auch einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Möchte man die Sauce nicht so scharf, verwendet man ein anderes Currypulver, das milder ist.

Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 20 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste

Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.

Das Fett in der Friteuse auf 180° C erhitzen und die Mehlwürmer hineingeben. Beim Fritieren aufpassen, bei mir ließen die Mehlwürmer das komplette Fett in der Friteuse überschäumen, so dass mein Küchentisch voll davon war. Und dies lag sicher nicht an dem wenigen Wasser von den vorher gewaschenen Mehlwürmern. Dies ist mir noch nie passiert, nicht einmal bei tiefgefrorenen Pommes Frites, wenn sie viele Eiskristalle und somit Wasser enthielten und damit das Fett ein wenig aufschäumen ließen. Die Mehlwürmer ca. 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen.

Die Mehlwürmer in einer Schale zusammen mit den Dips in Schälchen und dem in grobe Stücke geschnittenem Gemüse und Feta auf einer großen Platte oder einem großen Küchenbrett anrichten, Salz- und Pfeffermühle nicht vergessen. Die Mehlwürmer sind nach dem Frittieren braun und kross, machen aber den Eindruck beim Essen, als ob sie nur noch aus der äußeren Chitinhülle bestehen. Meiner Meinung passen übrigens die Mayonnaise, die Curry-Sauce und die Austern-Sauce bestens dazu. Und natürlich nicht zu vergessen: Ein kaltes Bier dazu muss unbedingt her.

**Pad Prig Geng Taggataen –
Knusprig gebratene scharfe
Heuschrecken**



Pfannengerührtes Insektengericht im Wok

Geht's noch schlimmer? werden sich viele fragen, die dieses Rezept lesen. Muss das sein? Da ist ja ekelhaft, ein Gericht mit Insekten. Aber: Ja, das muss sein! Denn die Zubereitung von Insektengerichten ist in Afrika, Asien und Mittel- und Südamerika weit verbreitet. Es wird Zeit, diese Kenntnisse und dieses Wissen wieder in Erinnerung zu bringen.

In **Thailand** bekommt man Insekten z. B. in Bangkok in vielen Straßenrestaurants. Ein Bekannter, der in Bangkok lebt, sagte mir, die Insekten wären sehr knusprig, würden sehr gut schmecken und am besten mit einem gut gekühlten Bier zu genießen.

Der Verzehr von Insekten war auch in **Westeuropa** bis vor einigen hundert Jahren sehr verbreitet und Gerichte dazu standen auf den Speisekarten. Leider ist dieses Wissen im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen und verschwunden. Mittlerweile ekeln sich viele Westeuropäer vor diesen Speisen, was aber eher mit Voreingenommenheit und Vorurteilen zu tun hat denn mit tatsächlicher Kenntnis der Speisen. Ernährungswissenschaftler argumentieren, dass mit dem Verzehr

von Insekten auch in Europa eine große Eiweißquelle erschlossen werden könnte, dies die Massenzucht von Rindern, Schweinen und Hühnern mit all ihren Konsequenzen reduzieren und auch für die Ernährung in der restlichen Welt einen Beitrag zur Lösung des Hungerproblems beitragen könnte.

Die meisten der folgenden Zutaten erhalten Sie in einem Asia-Shop. Die Heuschrecken bzw. Grillen bekommen Sie in einem Tierbedarf-Geschäft, das Lebendfutter für Reptilien führt. Dort gibt es diese Tiere zu kaufen. Es sind auch reine Zuchttiere, die hier primär zur Fütterung von anderen in Heimhaltung gehaltenen Tieren dienen. Sie können sicher sein, dass hier für die Aufzucht dieser Tiere auch ein bestimmtes Maß an Qualität und Hygiene aufgewendet wird. Zum Abtöten der Heuschrecken/Heimchen geben Sie diese in der Aufbewahrungsbox für ca. 10–15 Minuten in das Gefrierfach Ihres Kühlschranks. Die Tiere werden auf diese Weise schonend schockgefroren und getötet. Sie können sie danach dann säubern und reinigen.

Zutaten Chilipaste:

- 8 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse getrocknete Garnelen
- 2 Tassen Gemüseöl
- $\frac{1}{2}$ Tasse kleine gedörrte Chilis
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Palmzucker
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Tamarindensaft
- $\frac{1}{3}$ TL Salz

Zubereitung:

In einem Wok das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch goldbraun braten. Anschließend aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Garnelen und Chilis in das Öl geben und ebenfalls goldbraun braten, gleichfalls aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder Mörser werden Garnelen,

Schalotten, Knoblauch, Chilis und Zucker zerhackt bzw. zerstampft und vermischt. Hinzu gibt man noch die Fischsoße, Tamarindensaft, Salz und das mittlerweile erkaltete Öl. Alles zu einer feinen Paste vermischen.

Zutaten Gericht:

- 50 große Heuschrecken, oder alternativ 20 Heuschrecken und 50 kleinere Heimchen (Grillen)
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Knoblauch, frisch gehackt
- $\frac{1}{3}$ Tasse Öl
- 5 rote Chilis
- 2 EL geröstete Chilipaste
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 große Hand voll Basilikumblätter
- $\frac{1}{2}$ Tasse Hühnerfond

Zubereitung:

Die abgetöteten Heuschrecken (und eventuell Heimchen) werden gewaschen. Anschließend entfernt man die Flügel und schneidet die Schienen der Sprungbeine ab, da letztere sehr spröde und etwas hakelig schmecken. Die roten Chilis werden in Scheiben geschnitten. Geben Sie das Öl in einen Wok und erhitzen sie es. Die Heuschrecken und den Knoblauch dazugeben, bis die Heuschrecken knusprig und leicht gerötet sind. Geben Sie nun die frischen Chilis und die Chilipaste hinein, auch die Sojasoße. Alles gut vermischen und mit dem Hühnerfond auffüllen. Kurz vor dem Servieren wird das Basilikum eingerührt. Servieren Sie zu diesem Gericht Reis.

Text und Foto © Thomas Biedermann

*Rezepte mit freundlicher Genehmigung der [Natur und Tier-Verlag GmbH](#), aus dem Buch *Fritsche Ingo/Gitsaga Bubpa, Das Insektenkochbuch, 2. Auflage, Münster 2009, S. 54**