

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.

Vanillepudding



Variante mit Rum, sehr lecker

Da ich vor kurzem auch Wurzeln mit Erbsen aus der Dose für die Zubereitung von Gerichten verwendet habe, um diese zu verwerten, bereite ich heute auch einen einfachen Vanillepudding mit etwas Pflaumenmarmelade als Topping zu. Nein, ich bereite den Pudding nicht aus frischen Zutaten zu. Seit ich vor mehreren Monaten einen Käsekuchen zubereitet habe, dümpeln noch einige Packungen Vanillepudding in meinem Küchenschrank vor sich hin. Also werden auch diese – ebenso

wie die Gemüsedöschen – nach und nach verwertet. Kulinarisch nichts aufregendes, kochtechnisch nichts schwieriges und normalerweise würde ich Produkte aus Dose oder Packung nicht verwenden, aber man sollte sie – wenn schon vorhanden – auch verbrauchen.

Ich bereite diesen handelsüblichen, gemeinen Vanillepudding nicht ohne eine gewissen Verfeinerung zu. Die Menge des Puddings reicht für zwei kleine Puddings in Schalen. In den einen Pudding wird etwas Rum mit verrührt, in den anderen etwas Rémy Martin Cœur de Cognac. Die Marmelade zum Abrunden habe ich schon erwähnt. Zum Garnieren kommen noch einige gehackte Pinienkerne darüber.

Nicht unterbleiben beim Zubereiten eines gewöhnlichen Puddings soll hier der Hinweis auf das Aufkochen der Milch. Auf alle Fälle beim Erhitzen dabeibleiben. Nur einige Sekunden nicht auf die Milch geschaut, das Aufkochen und -schäumen der Milch verpasst und zack! – steht der Herd unter Milch. So ist es mir passiert.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Packung Vanillepudding
- 500 ml Milch
- 40 g Zucker (3 EL)
- 0,1 cl Rum
- 0,1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- Pflaumenmarmelade
- einige Pinienkerne

**Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit/Garzeit einige Minuten |
Abkühlzeit 30–60 Min.**



Variante mit Cognac, nicht fotogen

Einige Esslöffel der Milch in eine Schale geben, Puddingpulver und Zucker hinzugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Restliche Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Währenddessen zwei Schalen mit kaltem Wasser ausschwenken. Topf mit kochender Milch sofort vom Herd nehmen, die Puddingpulver-Zucker-Milch-Mischung dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Nochmals unter Rühren aufkochen lassen. Puddingmasse in die beiden Schalen aufteilen. Rum und Cognac zu jeweils einer Puddingmasse geben und mit dem Schneebesen gut ver- und unterrühren. Bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen und dann für 30–60 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen.

Währenddessen einige Pinienkerne grob hacken. Puddinge aus dem Kühlschrank nehmen, auf zwei Desserteller stürzen, etwas Marmelade darüber geben, mit gehackten Pinienkernen garnieren und servieren.

Rinderschmorbraten mit roter Pasta und Cognac-Sahne-Sauce



Der butterweiche, à point gegarte Rinderschmorbraten, der optisch an kaltes Roastbeef erinnert

Ich habe das erste Mal versucht, einen Braten mit der so genannten Niedrigtemperatur-Garmethode zu braten. Sprich: Ihn stundenlang bei einer Temperatur von unter 100° C im Backofen zu garen.

Zunächst versteht man dies nicht. Einen Braten im Backofen garen unter 100° C, bei dem Wasser erst zu kochen beginnt, somit ein Braten gart und eine zubereitete Sauce köchelt und die Geschmacksstoffe der Zutaten annimmt? Ja, aber das ist tatsächlich so. Auch bei Temperaturen unter 100° C gart ein Braten. Er braucht nur länger, ca. 3–5 Stunden, je nach Tierart und Fleischstück.

Ich habe es mit einem Rinderschmorbraten versucht. Zunächst habe ich eine Marinade zubereitet, in der der Braten etwa 2 Stdn. marinierte.

Zutaten:

700 g Rinderschmorbraten

Garzeit nach Marinieren: 4 Stdn.

Marinade:

- 2–3 Zeige frischer Thymian
- $\frac{1}{4}$ Zweig frischer Rosmarin
- Frisch gemahlene Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Frisch gemahlener Koriander
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Harissapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pul biber (gebrochener, türkischer, scharfer Paprika)
- Frisch gemahlener Muskat
- Frischer, geriebener Ingwer (Größe einer halben Haselnuss)
- 1 TL Honig
- 1 Schuss Weinbrand
- 1 Schuss Weißwein
- 1 EL Rinderfond
- 2 EL Olivenöl

Marinierzeit: 2 Stdn.

Hacken Sie die frischen Kräuter klein, geben Sie alle Gewürze hinzu und dann den Honig und die restlichen Zutaten. Verrühren Sie alles gut mit einem Löffel. Dann nehmen Sie einen großen Gefrierbeutel, geben den Rinderschmorbraten hinein, überschütten ihn mit der verrührten Marinade, schließen ihn und kneten alles kräftig durch. Dann 2 Stdn. in den Kühlschrank legen.

Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten jeweils ca. 1–2 Minuten von allen Seiten kräftig anbraten. Vorsicht: Aufgrund dessen, dass in der Marinade frische Kräuter und viele Gewürze verwendet werden, kann der Braten dadurch beim Anbraten sehr dunkel werden. Auch der verwendete Honig kann beim scharfen Anbraten leicht karamellisieren, der Braten sieht dann auch sehr dunkel aus.



Der fertig gegarte Rinderschmorbraten, außen dunkelbraun, innen rosarot und à point gegart

Erhitzen Sie den Backofen bei Umluft auf 80° C, warten Sie 10–15 Min., bis er die richtige Temperatur erreicht hat, und geben Sie dann den angebratenen Schmorbraten in einer hitzefesten Auflaufform in den Backofen. Wichtig ist bei der Unterlage nur, dass sie die Hitze im Backofen verträgt, weil der Braten ja nicht durch einen Deckel abgedeckt werden muss, wie wenn er in einem Bräter köchelt. Garen Sie den Schmorbraten bei 80° C 4 Stdn. lang.

Das Niedrigtemperaturgaren hat, obwohl man wirklich

butterweiche, zarte Braten garen kann, einen Nachteil: Man kann keine Sauce zum Braten herstellen, weil natürlich die Sauce bei 80° C im Backofen nicht köchelt. Man muss also die Sauce in einem separaten Topf auf dem Herd zubereiten. Bereiten Sie 1 Std. vor dem Ende des Garens des Bratens die Sauce zu, da sie köcheln und reduzieren muss.

Zutaten:

- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 frischer Champignon

- 0,1 l Cognac
- 1 großer Schuss trockener Weißwein
- 200 ml Sahne
- 300 ml Rinderfond
- 1 großzügiger Schuss weißer Balsicoessig
- 1 TL Harissagewürz
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- 1 großer Zweig frischer Rosmarin
- 7-8 Zweige frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: 5 Min. | **Garzeit:** 1 Std.

Schneiden Sie die Zwiebel klein, pressen Sie die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse und schneiden Sie den Champignon in dünne Scheiben. Das alles braten Sie in einem kleinen Topf in Butter an, bis es ein wenig Farbe gezogen hat. Dann mit dem Cognac ablöschen. Vergessen Sie die Hinweise, dass man zum Flambieren nur Spirituosen mit einem Alkoholgehalt von über 45 % verwenden kann, wie Korn oder Wodka. Als ich den Cognac mit 36 % Volumenalkohol hinzugegeben hatte und das Feuerzeug über die Sauce hielt, stach mir eine Stichflamme entgegen. Es geht also auch mit weniger

Volumenalkohol. Lassen Sie den Alkohol ca. 30 Sekunden verbrennen und geben Sie dann einen Deckel auf den Topf, um dies zu stoppen.

Dann löschen Sie mit einem großen Schuss trockenem Weißwein ab, geben die Sahne, den Rinderfond und einen Schuss weißen Balsamicoessig hinzu. Die frischen Kräuter geben Sie im Ganzen hinzu und dann noch die restlichen Gewürze. Dann noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lassen Sie nun alles bei kleinster Hitze ca. 1 Std. bis zum Ende des Garens des Bratens köcheln und reduzieren.

5 Minuten vor dem Ende der Garzeit bereiten Sie frische Pasta zu. Ich hatte diesmal wirklich Glück beim Einkaufen, da ich diesmal besondere Pasta kaufen wollte. Ich entschied mich für frische, gekühlte Pasta der Firma „Rana“ (von Giovanni Rana) aus Italien. Ich habe rote Pasta (mit Tomaten), grüne Pasta (mit Spinat und Basilikum) und schwarze Pasta (mit Tintenfischtinte) gekauft. Als ich die Packung mit der roten Pasta öffnete, kam mir schon ein frischer Geruch von Pasta und frischen, gewürzten Tomaten entgegen. Lecker. Nach 5 Minuten Kochen in Salzwasser haben Sie leckere, frische Pasta vorliegen, die einfach einzigartig schmeckt. Dieses Produkt ist wirklich empfehlenswert.

Richten Sie die Pasta auf einem großen Teller in der Mitte an. Darauf geben Sie drei Scheiben des gegarten Rinderschmorbratens. Das Ganze drapieren Sie mit viel Sauce, da die Pasta dies benötigt.

