

# Goldfliegen-Nudel-Pudding



Leckerer Pudding

Es gibt eine kleine Anekdote zu diesem Rezept. Ich beschreibe in meinem neu erschienenen Insekten-Kochbuch die schwierige Handhabung von Maden und Raupen. Einige Tage nach der Zubereitung der Pasta-Gemüse-Maden-Pfanne – just zum Erscheinen des Buchs – fliegen in meiner Küche plötzlich Goldfliegen herum. Dann fiel mir ein, woher sie kommen: Mir sind beim Vorbereiten der Maden für dieses Gericht einige Maden abgehauen. Es reicht völlig, wenn eine Made im Abflussrohr der Spüle verschwindet, sich an einer geeigneten Stelle festsetzt, verspinnt und verpuppt. Und voilà, hat man erwachsene Goldfliegen in der Wohnung.



So sieht es aus, wenn man Fliegen auf Eis legt

Ich wusste mir natürlich zu helfen. Goldfliegen sind im Gegensatz zu Stubenfliegen recht träge. Ich konnte alle Fliegen mit einem Glas oder sogar mit der Hand fangen. Sie kamen in den Tiefkühlschrank und werden nun als Zutat bei diesem Pudding verarbeitet. Nach den Larven sind nun eben die erwachsenen Tiere an der Reihe.

Ich dachte bei einem entsprechenden Gericht bei dieser geringen Menge an Fliegen erst an ein Dessert wie einen Pudding. Dann fiel mir ein, dass ich neulich ein Rezept für einen pikanten Pudding mit Nudeln gelesen hatte. Das bot sich somit an.

Der Pudding wird mit Nudeln, Speck, Goldfliegen und Béchamelsauce zubereitet und im Backofen gebacken. Die Fliegen brate ich zu diesem Zweck vorher in Butter in der Pfanne kross. Der Fliegenanteil ist natürlich im Vergleich zu Pasta und Speck verschwindend gering, sie liefern nur einen Beigeschmack. Serviert wird der Pudding mit geriebenem Parmesan.

Fazit: Man schmeckt die Goldfliegen fast nicht. Kaut man aber auf einer, schmeckt sie schön kross. Ich empfehle für eine weitere Zubereitung die 5-fache Menge an Goldfliegen zu verwenden.

### **Zutaten für 1 Person:**

*Für die Béchamelsauce:*

- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 300 ml Milch
- Muskat
- Salz
- weißer Pfeffer

*Für den Pudding:*

- 125 g Macceroni
- 60 g durchwachsener Bauchspeck
- 4 g Goldfliegen (etwa 60 Tiere)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min. | Backzeit 60 Min.

*Für die Béchamelsauce:*

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren hellbraun anbraten. Milch dazugeben. Gut verrühren und aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen.

*Für den Pudding:*

Goldfliegen für 10 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Speck in sehr kleine Würfel schneiden.

Fliegen aus dem Tiefkühlschrank nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Fliegen im Ganzen – mit Flügel und Beinen – einige Minuten bei mittlerer Temperatur kross anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Speck in die Pfanne geben und ebenfalls einige Minuten kross anbraten.

Eier aufschlagen und trennen. Eiweiße in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eigelbe in eine Schüssel geben. Knoblauch, Speck, Fliegen und die Hälfte der Béchamelsauce in die Schüssel geben. Pasta dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Puddingmasse vor dem Backen ...

Eiweiße mit dem Rührgerät zu Eischnee rühren. Eischnee unter die Pasta-Speck-Fliegen-Mischung heben.



... und nach dem Backen

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen. Eine große Puddingform oder auch Schüssel einfetten. Pasta-Speck-Fliegen-Mischung hineingeben und mit einem Deckel oder auch Alufolie abdecken. Backreine etwa 1–2 cm hoch mit Wasser befüllen. Schüssel hineingeben und Reine auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.





Mit Béchamelsauce und Parmesan

Kurz vor Ende der Backzeit restliche Béchamelsauce wieder erhitzen. Reine herausnehmen. Pudding auf einen großen Teller stürzen. Löst sich der Pudding nicht von der Schüssel, trennt man ihn mit einem scharfen Messer von der Schüsselwand und stürzt ihn dann. Béchamelsauce darüber geben. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Servieren.