

# Mehlwürmer-Äpfel-Tarte



Sehr lecker, kross und knusprig

Ich habe beim Futterinsekten-Onlineshop meines Vertrauens, [Tropic-Shop](#), wieder einmal Insekten bestellt und geliefert bekommen. Ich will unbedingt wieder diese sehr schmackhafte, nussartig schmeckende süße Tarte mit Mehlwürmern und Äpfeln zubereiten. Sie hat beim ersten Mal sehr gut gemundet. Daneben habe ich noch einige andere Insektenarten geordert, mit denen ich in der kommenden Zeit vermutlich unterschiedliche Ragouts zubereite. Ich freue mich schon darauf.

Mehlwürmer sind besonders schmackhaft, wenn man sie in Butter anbrät und dann in Zucker karamelisiert. Sie sind dann richtig kross und knusprig. Als Zwischenschritt gebe ich zu den angebratenen Mehlwürmern einen Schuss Cognac und flambiere sie. Beim Karamelisieren der Mehlwürmer wird man durch den Duft an den Zuckerwatte-Bäcker auf der Kirmes erinnert.

Das Zubereiten einer süßen Tarte mit Eiern und Sahne beruht auf dem Prinzip des [Eierstichs](#), der nach dem Garen ein feste und kompakte Masse ergibt.

Insekten tötet man sehr tiefreundlich dadurch ab, das man sie eine halbe Stunde in den Gefrierschrank gibt. Da es wechselwarme Tiere sind, reagieren sie stark auf die sie umgebende Temperatur, der Stoffwechsel wird heruntergefahren und dann eingestellt und sie sterben.

Diese Tarte verträgt durchaus 50 Minuten Backzeit im Backofen.

*Mein Rat:* Man sollte immer Mehlwürmer im Gefrierschrank zuhause vorrätig haben, sie sind vielseitig zuzubereiten. In der Suppe, mit Pasta, als Hackfleisch oder auch im Dessert und Kuchen.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 200 g Mehlwürmer
- 4 EL Zucker
- Butter
- 3 Äpfel
- 100 g Zucker
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 5 Eier
- 200 ml Sahne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform einfetten.

Teig in die Backform geben, mit der Hand ausdrücken und einen

2–3 cm hohen Rand ausziehen.

Mehlwürmer aus dem Transportsubstrat nehmen, in eine Schüssel geben und eine Stunde in den Gefrierschrank geben.

Herausnehmen und durch ein Küchensieb geben, um das Transportsubstrat, wenn es denn ein sehr feines ist, zu entfernen. Wer möchte, kann die Mehlwürmer noch in lauwarmes Wasser geben und sie noch zusätzlich reinigen.

Mehlwürmer auf ein großes Schneidebrett geben und mit dem Wiegemesser oder einem großen Messer in kleine Stücke wiegen bzw. schneiden. In eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Mehlwürmer etwa 10 Minuten darin kross anbraten. Mit einem Schuss Cognac ablöschen und flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zucker in der gleichen Pfanne karamelisieren, Mehlwürmer dazugeben, karamelisieren und alles gut vermischen. In eine Schüssel geben.

Bei den Äpfeln den Stiel entfernen und nach Belieben schälen oder nicht. Kerngehäuse entfernen und Äpfel achteln. In der Küchenmaschine grob reiben. Überschüssige Flüssigkeit wegschütten. Äpfel in eine Schüssel geben und Zitronensaft darüber geben.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Zucker hinzugeben. Mit dem Backlöffel verrühren.

Zitronensaft von den Äpfeln abgießen. Äpfel und Mehlwürmer dazugeben und mit dem Backlöffel gut verrühren.

Füllmasse in den Teig in der Backform geben und durch rhythmisches Rotieren und Schütteln verteilen. Eventuell Rand des Teigs wieder anpassen und etwas herunterdrücken.

Backform auf mittlerer Ebene für 50 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen und Rand der Springform lösen, Tarte vom Backform-Boden lösen und vorsichtig auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

---

## Insekten-Lasagne



Leckere Lasagne – nussig-erdig

Eigentlich wollte ich dieses Jahr Lasagne-Weihnachten feiern. An Weihnachten und an den Feiertagen Lasagne, jeweils mit einer anderen Sauce Bolognese zubereitet. Einmal mit Insekten, dann mit Pansen und schließlich mit Zunge. Leider ist mir etwas dazwischen gekommen, so dass ich nur ein Mal Lasagne zubereite. Es ist vielleicht auch besser so, denn jedesmal Lasagne an drei aufeinanderfolgenden Tagen wäre mir dann doch zuviel geworden.

Dieses Mal bereite ich eine Lasagne mit einer Hackfleisch-Sauce zu, für die ich Insekten verwende. Am besten eignen sich

hierfür Mehlwürmer, sie sind fleischig und schmecken nussig und eignen sich dazu, dass man sie kleinwiegt oder durch den Fleischwolf für Hackfleisch dreht. Die Sauce Bolognese schmeckt nach der Zubereitung wegen der Mehlwürmer wie gewohnt nussig-erdig.

Für die Lasagne verwende ich natürlich keine Sahne, sondern bereite echte Béchamel-Sauce zu.

Und für den Käse verwende ich mittelalten Gouda, den ich frisch mit der Küchenreibe auf die einzelnen Lasagne-Schichten reibe.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 4 Lasagne-Platten

*Für die Sauce Bolognese:*

- 100 g Mehlwürmer
- 50 g südamerikanische Riesenmehlwürmer
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 240 g stückige Tomaten (Dose)
- trockener Weißwein
- scharfes Rosenpaprika-Pulver
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

*Für die Bechamél-Sauce:*

- [Grundrezept](#)
- mittelalter Gouda

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std. 30 Min.

### *Für die Sauce Bolognese:*

Mehlwürmer auf ein großes Schneidebrett geben und kleinwiegen. In eine Schüssel geben.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Mehlwürmer dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Es sollen sich Röststoffe auf dem Topfboden bilden. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Tomaten dazugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer würzen. Verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Sauce abschmecken.

### *Für die Lasagne:*

Backofen auf 220–240 °C Umluft erhitzen.

Nacheinander vier Male das folgende Prozedere durchführen: Eine Lasagne-Platte in eine mittlere Auflaufform legen. 3 EL Sauce Bolognese darauf verteilen. 2 EL Béchamel-Sauce darüber geben. Gouda mit der Küchenreibe grob darüber reiben.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und Lasagne servieren.

---

## **Insekten-Tarte**



## Formschöne Tarte

Diesmal bereite ich eine süße Tarte mit Insekten zu. Als Insekten wähle ich Mehlwürmer und Riesenmehlwürmer.

Mehlwürmer sind besonders schmackhaft, wenn man sie in Butter anbrät und dann in Zucker karamelisiert. Sie sind dann richtig kross und knusprig. Beim Karamelisieren der Mehlwürmer wird man durch den Duft an den Zuckerwatte-Bäcker auf der Kirmes erinnert.

Da dies dann eine süße Zubereitung wird, gebe ich noch grob geriebenen Apfel und Mandeln hinzu.

Das Zubereiten einer süßen Tarte mit Eiern und Sahne beruht auf dem Prinzip des [Eierstichs](#), der nach dem Garen ein feste und kompakte Masse ergibt.

Insekten tötet man sehr tiefreundlich dadurch ab, das man sie eine halbe Stunde in den Gefrierschrank gibt. Da es wechselwarme Tiere sind, reagieren sie stark auf die sie umgebende Temperatur, der Stoffwechsel wird heruntergefahren und dann eingestellt und sie sterben.

Der Geschmack der fertigen Tarte ist interessanr. Sie schmeckt süß und nach Apfel. Und etwas nussig-erdig-muffig, was eventuell von den karamelisierten Insekten kommt. Bei einer weiteren Zubereitung wäre etwas mehr Zucker sinnvoll, etwa 100 g. Ich werde auf alle Fälle mit diesem Rezept noch etwas variieren. Sinnvoll erscheint es auch, die Äpfel in der Küchenmaschine grob zu reiben und nicht fein, das ergibt zu viel Flüssigkeit. Nachdem ich das erste Stück Tarte gegessen hatte, habe ich mir gleich ein zweites Stück geholt.

*Mein Rat:* Man sollte immer Mehlwürmer im Gefrierschrank zuhause vorrätig haben, sie sind vielseitig zuzubereiten. In der Suppe, mit Pasta, als Hackfleisch oder auch im Dessert und Kuchen.

### **Zutaten:**

*Für den Hefeteig:*

- [Grundrezept](#)

*Für die Füllung:*

- 100 g Mehlwürmer
- 50 g südamerikanische Riesenmehlwürmer
- 4 EL Zucker
- Butter
- 3 [Kanzi-Äpfel](#) (etwa 350 g)
- 100 g Mandeln
- 50 g Zucker
- 5 Eier
- 200 ml Sahne

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 40 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.

Spring-Backform mit Margarine einfetten.

Hefeteig in die Backform geben, mit der Hand ausdrücken und einen 2–3 cm hohen Rand ausziehen.



Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer aus dem Transportsubstrat nehmen, in jeweils eine Schüssel geben und eine Stunde in den Gefrierschrank geben.

Herausnehmen, wer möchte, kann die Mehlwürmer in lauwarmes Wasser geben und sie noch zusätzlich reinigen.

Riesenmehlwürmer und danach Mehlwürmer auf ein großes Schneidebrett geben und mit dem Wiegemesser oder einem großen Messer in kleine Stücke wiegen bzw. schneiden. In eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Mehlwürmer darin kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zucker in der gleichen Pfanne karamelisieren, Mehlwürmer dazugeben, karamelisieren und alles gut vermischen.

Mandeln in der Küchenmaschine fein reiben. Bei den Äpfeln den Stiel entfernen und nach Belieben schälen oder nicht. Kerngehäuse entfernen und Äpfel achteln. Ebenfalls in der Küchenmaschine fein reiben. Überschüssige Flüssigkeit wegschütten. Mandeln und Äpfel in eine Schüssel geben. Karamalisierte Mehlwürmer dazugeben. Eier aufschlagen und dazugeben. Ebenfalls Sahne dazugeben. Zucker hinzugeben. Alles sehr gut mit dem Backlöffel verrühren.

Füllmasse in den Teig in der Backform geben, durch rhythmisches Rotieren und Schütteln verteilen und bei Bedarf den Teigrand wieder etwas niederdrücken.

Backform auf mittlerer Ebene für 40 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Springform lösen, Tarte vom Backform-Boden lösen und vorsichtig auf ein Kuchengitter geben. Gut abkühlen lassen.

---

# Rouladen mit Insektenfüllung und Salzkartoffeln



Rouladen mit Füllung, Kartoffeln und Sauce

Dieses Rezept muss ich unbedingt mit Euch teilen. Ein klassisches Schmorgericht mit Rindfleisch für die Rouladen, wenn nicht ... ja, wenn da nicht die Füllung aus Insekten wäre.

Ich wollte dieses Gericht schon seit langem zubereiten. Es eignet sich auch gut für Menschen, die an Insektengerichten interessiert sind, bisher noch keines gegessen haben und nicht unbedingt die Insekten visuell auf ihrem Teller sehen wollen. Somit verarbeitet man unterschiedliche Insekten zu einer schmackhaften Füllung – in diesem Fall kann man die Füllung auch mit dem Pürierstab pürieren – und bereitet dieses Schmorgericht zu.

Ich hatte beim Zoogeschäft in der Abteilung für Lebendfutter

folgende Insekten zur Auswahl: erwachsene Heuschrecken, Steppengrillen, Heimchen, Südamerikanische Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer. Bei den Südamerikanischen Riesenmehlwürmern rief ich gleich, „Oh, lecker,lecker!“, sie sind groß und fleischig, und ich nahm eine Packung. Die üblichen Mehlwürmer wählte ich sozusagen als Füllmasse, viele kleine Tiere, aber insgesamt doch Masse und Volumen. Mein Rat: Mehlwürmer sollte man immer vorrätig zuhause haben, sie sind vielseitig verwendbar. Erwachsene Heuschrecken sind zwar groß, aber von der Stückzahl sind wenige in einer Packung. Und da die Anzahl der Steppengrillen in einer Packung weniger war als die der Heimchen bei annähernd gleicher Größe, wählte ich letztere.

Das Ganze verfeinere ich mit Goldfliegen für Knusprigkeit und Farbe. Ich hatte sie noch von der Zubereitung meines letzten Insektengerichts übrig.

Beim Zubereiten überlegte ich, die Insekten mit dem Pürierstab fein zu pürieren wie bei der Zubereitung einer Farce für Pasteten. Ich entschied mich aber für das grobe Zerhacken für etwas mehr Biss bei der Füllung.

Ich verwende bei der Zubereitung für dieses Gericht mein neues Schneidebrett, ich muss eigentlich sagen, Wendebrett, denn man kann auf beiden Seiten des Bretts Zutaten zuschneiden. Ich wiege die Insekten mit einem Wiegemesser für die Füllung klein. Die Insekten lassen sich auf dem Wendebrett sehr gut kleinwiegen, denn es ist ein großes, wirklich sehr kompaktes Brett. Und es ist kein dünnes Schneidebrett, wie man es im Kaufhaus oder Küchengeräte-Geschäft kauft. Es ist sehr schwer und etwa 3–4 cm dick. Eine Seite des Wendebretts hat eine Saftrille für das Schneiden von Gemüse, das viel Flüssigkeit enthält, und Fleisch und Innereien. Die andere Seite hat keine Saftrille und ist für alle anderen Zutaten gedacht. Das Wendebrett ist aus Nussbaum, sehr aufwändig und ansprechend gefertigt und als Arbeitsgerät in der Küche sehr gut verwendbar. Man soll das Wendebrett nach dem Spülen bzw. Abtrocknen regelmäßig mit Speise- oder Olivenöl einreiben, um

es zu pflegen. Ich habe das Wendebrett in einem kleinen [Online-Shop](#) gefunden, in dem man eine große Auswahl an Schneide- und Wendebrettern mit hervorragender Qualität findet.

Ich verfeinere die Füllung mit Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Und da es muss ein wenig Schärfe sein, kommt eine grüne Jalapeño mit hinein.

Ein Ei für die Bindung der Füllmasse reicht nicht aus, es müssen schon zwei Eier sein. Damit wird die Masse aber auch wieder etwas leicht flüssig, so dass etwas Semmelbrösel hinzu müssen.

Ich würze die Füllung mit Kreuzkümmel und sehr kräftig mit süßem Paprikapulver, Salz und weißem Pfeffer.

Die Rindfleischscheiben sollten vom Fleischer recht groß zugeschnitten sein, denn die Füllmasse ist recht viel. Ich schnüre die Rouladen aus diesem Grund auch nicht nur längs zwei Mal mit Küchengarn, sondern auch vorsichtshalber quer zwei Mal. Und da die Rouladen doch etwas fragil sind, verzichte ich auf das Rundumanbraten der Rouladen, wie man es klassisch eigentlich macht. Ich gebe sie in die Sauce und schmore sie 1  $\frac{1}{2}$  Stunden. Dann ist die Füllmasse kompakt, die Aromen der Füllmasse haben sich verbunden und das Fleisch ist gar.

Als Sauce bereite ich eine dunkle Mehlschwitze zu, die ich mit etwas Wein und Gemüsefond verfeinere.

Dazu gibt klassisch als Beilage Salzkartoffeln.

Die Füllung der Rouladen schmeckt sehr würzig. Die Bindung ist nicht so kompakt wie gewünscht, da muss ich noch etwas experimentieren. Die Füllung sieht zwar anders aus, schmeckt aber wie eine Hackfleisch-Füllung. Mein Rat: Wer die Tiere

nicht auf dem Teller sehen möchte, püriert die Füllung doch mit einem Pürierstab zu einer feiner Farce. Und die Sauce ist hervorragend. Ein schmackhaftes Gericht, das ich sicherlich wieder nachkoche.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Scheiben Rinderrouladenfleisch (300 g)
- 3 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl
- Butter
  
- Küchengarn

### *Für die Füllung:*

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio)
- 100 g Mehlwürmer (Tenebrio molitor)
- etwa 55 Heimchen (Acheta domesticus)
- etwa 25 Goldfliegen (Lucilia sericata)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Jalapeño
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 1  $\frac{1}{2}$  Stdn.

### *Vorbereitung der Insekten:*

Die Zubereitung der Insekten ist denkbar einfach und folgt der Vorgehensweise:

1. Vom Liefersubstrat trennen
2. Tiergerechtes Abtöten durch Einfrieren
3. Reinigen
4. Zerhacken

Südamerikanische Riesenmehlwürmer haben als Substrat meistens grobe Sägespäne. Mein Rat für die Trennung vom Liefersubstrat: Man gibt den Inhalt der Packung entweder durch ein grobmaschiges Sieb und siebt die Riesenmehlwürmer heraus. Oder man gibt den Inhalt in eine große Schüssel, damit die Mehlwürmer nicht herausklettern können, und siebt sie mit einem grobmaschigen Schaumlöffel heraus. Nach dem Prinzip: Maschen groß genug, dass die groben Sägespäne durchfallen, jedoch klein genug, dass die Mehlwürmer nicht durchfallen.

Normale Mehlwürmer werden meistens in einem sehr feinen Sägespäne-Substrat geliefert. Hier verwendet man ein feinmaschiges Sieb, in das man den Inhalt der Packung gibt. Die feinen Sägespäne fallen durch, die Mehlwürmer siebt man heraus.

Die Heimchen sollte man nicht vom wenigen Substrat oder Futter in der Packung trennen. Man läuft sonst Gefahr, dass sie aus der Packung springen und in der Küche herumhüpfen. Mein Rat: In der Packung belassen und im Tiefkühlschrank schockfrostet. Sie sind groß genug und die Anzahl ist nur gering, dass man sie nach dem Abtöten mit der Hand aus der Packung nehmen kann.

Die Vorbereitung zum Abtöten der Insekten wird begleitet von einem schönen Zirpen der Grillen in der Küche.

Für alle drei Insektenarten gilt: In die ursprüngliche Packung geben oder im letzteren Fall darin belassen, Deckel darauf bzw. darauf belassen und für 1 Stunde in den Tiefkühlschrank geben.

Mein Rat beim Vorbereiten der Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer: Darauf achten, dass kein Tier entwischt oder auch in das Abflussrohr der Spüle entkommt. Ansonsten verpuppen sich die

Tiere an einer unzugänglichen, geeigneten Stelle und man hat eine Woche später Käfer in der Küche herumlaufen oder fliegen.

#### *Für die Füllung:*

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Jalapeño putzen und ebenfalls kleinschneiden. Gemüse in eine Schüssel geben.

Insekten nach Tierart nacheinander auf ein großes Schneidebrett geben und mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Tiere, die man mit dem Wiegemesser nicht zerschnitten hat, mit einem normalen Küchenmesser nochmals nachzerkleinern. In die Schüssel hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben. Semmelbrösel dazugeben. Ebenfalls Kreuzkümmel. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen. Rohe Füllmasse abschmecken.

#### *Für die Rouladen:*

Arbeitsbrett reinigen und Fleischscheiben längs nebeneinander darauf legen. Jeweils zwei Stücke Küchengarn längs und quer unter die Fleischscheiben ziehen. Jeweils eine Hälfte der Füllmasse in die Mitte einer Fleischscheibe geben und mit einem Löffel zu einem quaderförmigen Päckchen formen. Fleischscheiben erst längs zusammenwickeln, dann die Seiten einschlagen. Mit dem Küchengarn jeweils längs und quer gut verschnüren.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel braun anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Alles verrühren. Rouladen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1  $\frac{1}{2}$  Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in

einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und grob zerkleinern.



Sehr schmackhaft

Rouladen aus dem Topf nehmen, auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Aus den Rouladen ausgetretene Eimasse entweder mit dem Schneebesen mit der Sauce verrühren. Oder Sauce durch ein Sieb geben, um eine klare Fleischsauce zu erhalten. Sauce abschmecken. Kartoffeln auf den Teller dazugeben. Sauce großzügig über die Kartoffeln verteilen.

---

**Made und Co. Heuschreckt oder  
schmeckt**





Der faule Willi hat es nicht leicht in diesen Tagen. Vom Eise befreit sind Strom und Bäche, hungrige Osterspaziergänger und wagemutige Hobbyköche schlagen sich mit stierem Blick ins Unterholz, um die Warenlager von Mutter Natur zu plündern, und ihre proteinhaltige Beute nach Hause an den Kochtopf zu schleppen. Es krabbelt und zappelt und kreucht und fleucht in deutschen Kochtöpfen, seit Thomas Biedermann sein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ auf den Markt geworfen hat.

Ihren Einkauf sollten Sie allerdings besser im Tierfutter-Geschäft ihres Vertrauens oder im einschlägigen Online-Handel tätigen, wie Biedermann in seinem Vorwort erklärt. Denn nur dann ist ein bestimmtes Maß an Qualitäts- und Hygienestandards gewährleistet.

Die Gliederung des Inhaltsverzeichnisses nach Kategorien zeigt sich ein wenig sperrig. So findet sich unter „Vorspeise“ ein Mehlwurm-Eintopf, und unter „Kartoffeln“ eine Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne, die es aus welchen Gründen auch immer nicht geschafft hat, in die Kategorie

„Pfanne“ zu kriechen. Hier wäre weniger sicher mehr gewesen. Der 2. Teil des Inhaltsverzeichnisses nach Tierarten ist deutlich logischer.

„Mehlwürmer sind vielseitig verwendbar. Man sollte immer einen Vorrat zuhause haben.“ Na ja, nur nicht im Mehl halt! Bei so viel unfreiwilliger Komik würde es nicht verwundern, ein entsetztes „Um Hummels Willen“ aus so manchem Küchenfenster dringen zu hören. Durchaus funny liest sich der Abschnitt über die roh zu essenden Köstlichkeiten. Maden, Larven und Raupen sind sehr agil, der Begriff des running Susi erfährt eine neue Dimension, wenn Willi, Raupe Susi und der Tatzelwurm einfach davonstrolchen. Aber Thomas Biedermann serviert zu seinen manchmal doch etwas eigenwilligen Gerichten auch gute Tipps zum Handling der Zutaten. Überhaupt fällt angenehm auf, dass der Autor sich viele Gedanken gemacht hat über den Umgang des Laien mit der doch etwas ungewohnten Materie. Das macht dieses Kochbuch zu einer durchaus amüsanten Lektüre auch für jene Leser, die bei der Theorie bleiben, und den Verzehr von Insekten doch lieber den Vögeln und Fröschen überlassen. Anfänger sind sicher gut beraten, ihre ersten Krabbelversuche in einem Insekten-Kochkurs zu starten.

In der optischen Aufmachung wirkt „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ein wenig brav. Es ist sicher keines dieser sehr sexy des Weges kommenden stylischen Coffeetable-Bücher. Man merkt, hier kann jemand sein Handwerk, und genau das soll vermittelt werden. Klare Rezepte, eine sauber gegliederte Zutatenliste, gut verständliche und ausführliche Kochanweisungen und informative, teils amüsante Hintergrundinformation transportieren die Botschaft auf sympathische Art unaufdringlich und doch prägnant. Die Fotos zeigen genau das, was es ist und was man isst.



In Asien ist das Essen von Insekten durchaus üblich, es wäre ein leichtes gewesen, einfach asiatische Gerichte zu transponieren. Und einige Asia-Anklänge finden sich auch. Doch hier hat sich jemand die Mühe gemacht, exotische Zutaten für die heimische Küche zu adaptieren und alltagstauglich zu verarbeiten. 17 Rezepte finden sich im als ebook um € 3,99 erwerbbaaren, 63 Seiten starken, mit vielen Bildern auch optisch ansprechend gestalteten Büchlein.

Natürlich können Sie es aber auch einfach wie Chuck Norris machen: der isst nämlich keinen Honig. Chuck Norris kaut Bienen.

*Die Rezension zum Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ von Thomas Biedermann wurde erstellt von Maria Mancini.*



---

# Hackfleisch-Mehlwürmer- Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli



Im tiefen Pastateller angerichtet

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch welche im Tiefkühlschrank. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce etwas. Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli

als Beilage.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g Hackfleisch
- 35 g Mehlwürmer
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Gemelli

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben.

Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und unzugedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.



Leckeres Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.

---

## **Eintopf mit Mehlwürmern**



Leckerer Eintopf mit Kartoffeln, Gemüse und Mehlwürmern

Ich hatte noch Mehlwürmer im Tiefkühlschrank eingefroren. Da ich mit einigen Kartoffeln und etwas Gemüse einen Eintopf zubereiten wollte, bot es sich doch an, da noch Mehlwürmer kurz mitzugaren.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 5 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  grüner Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 300 ml Gemüsefond
- 300 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche
- 8 Lorbeerblätter
- 15 g Mehlwürmer
- Muskat

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Mehlwürmer für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben und somit abtöten. Oder schon tiefgefrorene verwenden und diese kurz auftauen.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und längs vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen dazugeben. Mit Fond ablöschen. Weißwein dazugeben und Crème fraîche. Lorbeerblätter dazugeben. Ingwer ebenfalls hineingeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer hinzugeben und einige Minuten mitgaren. Eintopf in zwei tiefe Suppenteller geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

---

# Karamellisierte, gebratene



# Mehlwürmer



Ungewohntes, aber schmackhaftes Dessert

Dieses Dessert gibt es heute schon vorab. Ich brate zuerst die Mehlwürmer in Butter in einer Pfanne knusprig an. Dann karamellisiere ich Zucker in einer Pfanne, es kommen Fischsauce, Wasser und Cognac hinzu. Darin köchelt dann etwas zerkleinerter Ingwer. Schließlich noch etwas Sahne. Dann kommen die Mehlwürmer hinein. Abgerundet mit schwarzem Pfeffer.

## Zutaten für 1 Person:

- 50 g Mehlwürmer
- 50 g Zucker
- 2 cl Fischsauce
- 1 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 2 EL Sahne
- 75 ml Wasser
- 1 Stück Ingwer
- schwarzer Pfeffer

- Butter

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

Mehlwürmer 30–60 Minuten durch Einfrieren im Tiefkühlschrank abtöten. Ingwer schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen. Pfanne reinigen. Zucker darin erhitzen, bis er karamelisiert. Mit Fischsauce ablöschen. Cognac dazugeben und anzünden. Wasser hinzugeben. Karamellisierten Zucker in der Flüssigkeit vollständig auflösen. Sahne hinzugeben. Ingwer hineingeben und einige Minuten köcheln lassen. Die Mehlwürmer in die Sauce geben und darin erhitzen. Mit Pfeffer würzen. In eine Schale geben, abkühlen lassen und servieren.

---

# **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 Eierringe, 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.

---

## **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.

---

## 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

- ½ 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 Bodestreu, 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.