

Tortellini mit Mozzarella

Ein einfaches Pasta-Gericht.

Schnell zubereitet. Aber sehr lecker.

Ich wähle als Pasta frische Tortellini aus der Packung, gefüllt mit Rindfleisch.

Dazu gebe ich zwei Mozzarella-Kugeln, die ich vorher kleinschneide und in der heißen Pasta zerschmelzen lasse.

[amd-zlrecipe-recipe:681]

Tortellini mit Teriyaki-Sauce

Ein einfaches Gericht. Aus Convenience-Produkten. Schnell zubereitet.

Aber da ich auf frische Pasta zurückgreife, ist das Gericht sehr lecker.

Als Sauce gebe ich etwas Teriyaki-Sauce zu den Tortellini.

Und brate Sie vorher sehr kräftig in Olivenöl an.

[amd-zlrecipe-recipe:417]

Muttertags-Menü

Ein Muttertags-Menü. Das ich hier sehr verspätet – etwa 4 Monate – nachreiche. ☐

Eine Suppe. Eine Hauptspeise. Und ein Convenience-Produkt als Nachspeise.



Pansensuppe

Eine Pansen-Suppe habe ich schon einmal zubereitet und hier im Foodblog veröffentlicht. Allerdings eine türkische Pansen-Suppe, die ich mit einem Eigelb legiert habe. Diesmal bereite ich eine andere Pansensuppe mit Gemüsefond zu. Ich verfeinere sie noch etwas mit Suppennudeln.

Als Hauptspeise gibt es einfach nur Frikadellen. Da ich aber pro Person 500 g Rindfleisch für die Frikadellen verwende, ist dies zusammen mit zwei großen Zwiebeln und zwei Eiern doch schon eine ganze Menge und kommt ohne Beilagen aus. Ich serviere nur einen Klecks scharfen Senf dazu.



Leckere Frikadellen

Als Nachspeise gibt es einfach ein Eis als Convenience-Produkt aus dem Tiefkühlfach meines Discounters.

[amd-zlrecipe-recipe:407]

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Packungen Eis (à 500 g)

Für den Nachtisch:

Servieren Sie jeweils ein Eis aus der Packung.

Guten Appetit!

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 Pürrierstab pürrieren – 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 $\frac{1}{2}$ Std.

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 Schneebeesen 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.