

Gebratene Waldschaben mit Tomaten-Sauce und Tomaten-Chili-Nudeln



Herrlich würzig

Dies ist mal wieder ein wunderbar schmackhaftes Insektengericht. Die Waldschaben sind kross-knusprig-nussig, die Sauce herrlich würzig und die Pasta von Pastatelli aromatisch.

Die Gewürznudeln sind schön aromatisch und nicht zu scharf, wie man vielleicht vermuten könnte.

Die Sauce würzige ich passend zur Pasta noch mit einer ganzen Chilischote, die ich nur mitkoche, vor dem Servieren aber entferne.

Ich verwende ausnahmsweise zum Würzen der Sauce Gemüse-Brühpulver, aber ich möchte die Sauce gern insgesamt sehr würzig und aromatisch haben.

Mein Rat: Die Flügel der Schaben kann man entfernen, muss man

aber nicht. Auch die Beine kann man entfernen, wenn man möchte, denn sie können sich leicht im Gaumen verhaken. Außerdem lassen sich die Schaben mit Beinen nur schwer auf die Unterseite zum Anbraten drehen, denn die Beine sperren sich leicht nach außen auf.

Noch ein Rat: Am besten brät man die Schaben in einer Pfanne mit Deckel an, denn sie poppen beim Braten leicht auf und eventuell hüpfen auch die eine oder andere Schabe aus der Pfanne.

Zutaten für 2 Personen:

- 20 argentinische Waldschaben (etwa 200 g)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 1 TL Gemüse-Brühpulver
- 1 Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- süßes Paprika-Pulver
- 250 g Tomaten-Chili-Nudeln
- Butter
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schaben für eine halbe Stunde in den Gefrierschrank geben und abtöten. Herausnehmen und eventuell Flügel und Beine entfernen.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin andünsten. Tomaten

dazugeben. Chili im Ganzen hinzugeben. Gemüse-Brühpulver hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Ebenfalls währenddessen Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Schaben darin zuerst auf der Flügelseite einige Minuten kross anbraten. Wenden und auf der Unterseite ebenfalls einige Minuten kross anbraten.

Pasta auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Sauce abschmecken. Chilischote entfernen. Sauce großzügig über der Pasta verteilen. Jeweils 10 Schaben auf der Pasta verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

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.



Gebratene Waldschaben in scharfer Weißwein-Sahne-Sauce auf Reis



Schaben mit Gemüse auf Reis

Die Waldschaben brate ich in Butter an. Der Hinterleib der Schaben, die ja eher flache Insekten sind, quillt beim Anbraten rundlich auf, so dass sie dann eher wie erwachsene Heuschrecken aussehen. Und durch das Anbraten strecken sie die Beine in die Höhe. Diese kann man zwar entfernen, man kann sie aber mitessen. Das Anbraten sollte man bei mittlerer Temperatur machen. Und es empfiehlt sich, die Schaben auf beiden Seiten jeweils einige Minuten in der Butter anzubraten, bis sie kross sind. Wie ein gutes Steak einige Minuten auf jeder Seite braucht, damit es schön angebraten ist, brauchen dies auch Insekten. Die gebratenen Schaben sind wirklich kross

und knusprig und schmecken sehr gut.



Waldschaben vor der Zubereitung

Für die Sauce dünste ich Zwiebel und Knoblauch an. Für Schärfe und Farbe kommen zwei farblich unterschiedliche Peperoni dazu. Dann kommt Soul-Girl-Gewürzmischung für Würze hinzu, die ich in der Butter mit anröste. Schließlich Weißwein und Sahne, und noch einige Lauchzwiebeln und Ingwer, die nur noch etwas in der Sauce köcheln und so knackfrisch bleiben sollen.

Zutaten für 1 Person:

- 13 argentinische Waldschaben (*Blaptica dubia*)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine, rote Peperoni
- 1 kleine, orange Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 2 TL Soul-Girl-Gewürzmischung

(weißer und schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriandersamen, Zucker, Cayennepfeffer, rote Preisbeeren, jeweils gemahlen)

- Salz
- Butter

- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1–2 Stdn. | Garzeit 20 Min.



Schon in der Pfanne sehr lecker!

Schaben in der Verpackung 1–2 Stunden durch Einfrieren im Tiefkühlschrank abtöten. Herausnehmen und aus der Verpackung nehmen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schaben bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten jeweils einige Minuten kross und knusprig anbraten. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Reis nach Anleitung zubereiten. Währenddessen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch kleinschneiden und Ingwer längs halbieren, dann quer in Scheiben schneiden. Peperonis putzen und in Ringe

schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin einige Minuten andünsten. Gewürzmischung dazugeben und etwas mit anrösten. Mit Weißwein ablöschen und Sahne dazugeben. Alles verrühren und etwas köcheln lassen. Lauchzwiebeln und Ingwer dazugeben und einige Minuten in der Sauce garen. Mit Salz würzen und abschmecken. Schaben dazugeben und in der Sauce erhitzen.



Angerichtet im tiefen Teller

Reis in einem tiefen Teller anrichten und Schaben, Gemüse und Sauce darüber geben.