

Hackfleisch-Gemüse-Mischung auf Pasta



Hackfleisch mit Speck und Gemüse auf Hörnchennudeln

Ein einfach zuzubereitendes Gericht. Es benötigt nur wenig Vorbereitung und kocht sich dann etwa 1 Stunde von alleine. Eine Mischung von Hackfleisch, Speck und einem Gemüse. Ich wollte das Gericht richtig scharf haben und verwendete eine halbe, rote Habanero. Dazu gibt es als Pasta Hörchennudeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch (gemischt)
- 50 g Speck
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 großer, brauner Champignon
- $\frac{1}{2}$ rote Paprika

- 2 Tomaten
- etwas Lauch
- $\frac{1}{2}$ rote Habanerö
- 1 TL scharfer Senf
- 150 ml trockener Rotwein
- 150 ml Gemüsefond
- Butter
- Hörnchennudeln
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.
10 Min.



Lecker, mit viel Sauce und Parmesan

Speck in kurze Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Habanerö ebenfalls kleinschneiden. Champignon halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten, Paprika, Lauchzwiebel und Lauch putzen. Tomaten und Paprika in kleine Stücke schneiden. Lauchzwiebel und Lauch in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Speck, Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel, Habanero und Champignon darin einige Minuten anbraten, bis sich etwas Flüssigkeit gebildet hat. Das restliche Gemüse dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. Fond dazugeben. Ebenfalls den Senf. Gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten. Sauce abschmecken. Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit Sauce darüber verteilen. Etwas frisch geriebenen Parmesan darüber geben.

Rinderlebergeschnetzeltes mit Maultaschen



Geschnetzeltes mit Maultaschen und Sauce

Heute in sehr schnelles Essen. Ein Stück Rinderleber, in

Streifen geschnitten, mit Zwiebel und Knoblauch in Butter angebraten und flambiert. Mit ein wenig Sahne ein kleines Sößchen zubereiten. Dazu in Streifen geschnittene, ebenfalls in Butter angebratene Maultaschen. Bei letzteren habe ich auf fertig zubereitete, gekaufte zurückgegriffen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 große Maultaschen (360 g)
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac
- 50 ml Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- etwas Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und Maultaschen in der nur noch siedenden Brühe 20 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Leber in 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Maultaschen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und in Streifen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Maultaschenstreifen darin einige Minuten kross anbraten. Auf einen Teller geben und warmhalten. Noch etwas Butter in der Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Leber darin einige Minuten anbraten, so dass die Leber noch rosé ist. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Sahne hinzugeben. Alles etwas verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Lebergeschnetzeltes neben die Maultaschenstreifen geben und von der Sauce darüber verteilen. Leberstücke mit Petersilie garnieren.

Rinderleber mit Kartoffel-Paprika-Pilz-Gemüse



Gebratene Leber mit Gemüse

Vor kurzem kam ich auf die Idee, auch einmal Innereien mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zuzubereiten. Ich entschied mich für Rinderleber. Die Leber war nach der Zubereitung gegart, auch wenn sie äußerlich ungewöhnlich aussieht. Ich brate sie auch erst nach dem Garen im Backofen an und würze sie erst dann.

Dazu kommt ein kleines Gemüse, aus Bratkartoffeln, Paprika, und Champignons, mit etwas frischem Thymian. Ein bestimmter Leser auf diesem Blog bezeichnet dies sicherlich als Jägerkartoffeln (West), da ja Pilze dabei sind. ☐

Diese Zubereitung war ein Versuch, die Leber war danach gut durch. Man sollte es vielleicht mit 1 $\frac{1}{2}$ Stunden Garzeit

versuchen, um die Leber rosé zu bekommen.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Rinderleber
- 2–3 Kartoffeln
- $\frac{1}{4}$ Paprika
- 1 große, braune Champignon
- frischer Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Std. 5 Min.

Backofen auf 80 °C Umluft erhitzen. Leber in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 2 Stunden in den Backofen schieben.

Währenddessen Kartoffeln schälen, Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Paprikastück in Stücke schneiden. Champignon in Würfel schneiden. Thymian kleinwiegen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Paprika und Pilz darin einige Minuten kross andünsten. Salzen und pfeffern. Thymian unterheben. Herausnehmen, auf einen Teller geben und warmstellen.

Leber aus dem Backofen nehmen und salzen und pfeffern. Noch etwas Butter in die Pfanne geben und die Leber auf beiden Seiten nur kurz anbraten, damit sie außen etwas Farbe bekommt. Zu dem Gemüse geben und servieren.

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, Schaben, Gemüse und Sauce darüber geben.

Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne



Leckeres, krosses Pfannengericht

Diesmal fand ich beim Recherchieren für das Zubereiten von Rosenkäferlarven kein einziges Rezept. Ich musste mir daher selbst eines kreieren. Rosenkäferlarven sind richtig dicke Brocken, die ich somit sicherlich nicht kochen wollte, sondern sie knusprig in Butter anbrate. Danach werden sie auch gleich noch mit einem guten Cognac in der Pfanne flambiert.

Generell sollen Insekten nach dem Substrat schmecken, in dem sie leben. Rosenkäferlarven leben in der Erde und ihr Darm ist mit Erde gefüllt. Das soll nicht unbedingt sehr schmackhaft sein. Schön kross angebraten schmecken sie zwar nicht knusprig wie Heuschrecken, aber doch recht gut. Die Larven haben keine feste Chitinhülle wie Mehlwürmer oder einen Chitinpanzer wie erwachsene Heuschrecken. Es empfiehlt sich daher, die Larven nur bei mittlerer Temperatur in Butter anzubraten, und mit einem Deckel auf der Pfanne – es kann sein, dass einige der Larven beim Anbraten platzen.



Larven vor der Zubereitung

Zu den kross gebratenen Larven fielen mir – wenn ich mich an europäischer Küche und dem, was man vergleichsweise zu knusprig gebratenen Fleischstückchen verwendet, orientiere – Bratkartoffel ein, die ich diesmal in kleinen Würfeln zubereite. Dann passen hier noch Champignons, Zwiebeln und Knoblauch dazu. Das Ganze sollte dann noch scharf sein, wofür ich eine orange Peperoni verwende – für etwas Farbe im Essen. Für etwas fruchtig-scharfe Würze sorgt noch der Szechuanpfeffer. Und zu solch einem Pfannengericht passt natürlich als Abschluss immer frischer Thymian. Und als Dessert gibt es ein Eis ... mit Walnussstückchen. ☐

Zutaten für 1 Person:

- 10 Rosenkäferlarven (*Protaetia aeruginosa*)
- 3–4 Kartoffeln
- 1 großer, brauner Champignon
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehne
- $\frac{1}{2}$ gelbe Peperoni
- 2 cl Rémy Martin Cœur de Cognac

- etwas frischer Thymian
- Salz
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfefferkörner
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 60 Min. | Garzeit 15 Min.

Rosenkäferlarven im Substrat in der Verpackung 60 Minuten im Tiefkühlschrank durch Einfrieren abtöten, wer ganz sicher gehen möchte, lässt sie 2 Stunden darin. Währenddessen Kartoffeln schälen, einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln darin etwa 15 Minuten kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Beiseite stellen. Larven aus dem Tiefkühlschrank nehmen, auf einen Teller geben und die Larven vorsichtig aus dem Substrat nehmen. Substrat wegwerfen. Larven 1–2 Mal in einer Schüssel mit kaltem Wasser abwaschen. Auf ein Küchenpapier geben und abtrocknen.



Fertig gegartes und angerichtetes Gericht

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in Streifen

schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Peperoni putzen und in Ringe schneiden. Champignon in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Rosenkäferlarven hineingeben und bei mittlerer Temperatur – möglichst zugedeckt – einige Minuten kross anbraten. Mit Cognac ablöschen und flambieren. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin ebenfalls kross und knusprig anbraten. Nach einigen Minuten Champignon, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni dazugeben und mit anbraten. Rosenkäferlarven dazugeben und miterhitzen. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Alles mit Salz und Szechuanpfeffer würzen und abschmecken. Holzige Zweige beim Thymian entfernen, Blättchen kleinwiegen und unter das Pfannengericht heben. Auf einen großen Teller geben und servieren.

Schweinebauch mit Kartoffelspalten



Gegrillte Schweinebauchscheiben und Kartoffeln

Schweinebauch hatte ich ja schon auf vielfältige Weise zubereitet – gebraten, paniert, gegrillt, gekocht, gefüllt, als Porchetta. Jetzt wollte ich ein weiteres Mal ein großes Stück Fleisch mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten und entschied mich hierbei für Schweinebauch. Ich brate den Schweinebauch vorher nicht an, wie man es bei dieser Art der Zubereitung gewöhnlich macht. Denn ich grille ihn nach dem Garen unter dem Backofengrill für eine schöne, krosse Kruste. Ich entferne vorher auch nicht die Schwarte, denn diese gibt zusätzlichen Geschmack beim Niedrigtemperatur-Garen. Auch das Würzen mit Salz und Pfeffer nehme ich erst nach dem Grillen vor.

Das Grillen kann nicht nur im Freien bei offenem Grill gefährlich sein, auch im Backofen kann es dies sein. Der Schweinebauch verliert beim Niedrigtemperatur-Garen nur sehr wenig Fett. Unter dem Grill bei sehr hoher Temperatur jedoch umso mehr. Je nach Art des Fleischstücks sammelt sich oben in einer kleinen Mulde des Schweinebauchs viel heißes Fett, das dann auch nach oben auf die glühenden Grillschlangen spritzen

kann. Resultat ist ein kleines optisches und akustisches Feuerwerk, denn bei jedem Fettspritzer kann es blitzen und knallen. Ich empfehle auch, beim Grillen jede Minute dabei zu bleiben. Eine kurze Zeit nicht auf das Grillgut geachtet, schon kann es angebrannt sein.

Grillprofis können dieses Gericht natürlich auch auf einem offenen Grill im Freien zubereiten, auch dort funktionieren Niedrigtemperatur-Garmethode und schließlich das anschließende Grillen. Grillfreunde können sich in einem Profi-Grillshop [über Geräte und Zubehör schlau machen](#). Mangels eines Gartens oder Balkons kann ich den Schweinebauch jedoch in dieser Weise nicht zubereiten, deswegen wähle ich den Backofen. Die obere krosse und braune Kruste ist schon beim Grillen im Backofen sehr schmackhaft, wenn man Schweinebauch auf einem offenen Grill auf allen Seiten knusprig grillt, ist er sicher noch leckerer.

Als Beilage gebe ich gekochte Kartoffelspalten in einer separaten Auflaufform zum Grillen des Schweinebauchs mit in den Backofen und grille diese mit. Die Kartoffelspalten bekommen aber vor dem Grillen ein wenig Salz, Pfeffer und etwas Öl.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Schweinebauch (mit Knochen)
- 6 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 4 Std. 10 Min.

Backofen auf 80 °C erhitzen. Schweinebauch am Stück in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 4 Stunden in den Backofen schieben. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser kochen. In Spalten schneiden, in eine weitere Auflaufform geben, mit Salz

und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Backofentemperatur auf 240 °C erhöhen und den Backofen auf Grill stellen. Schweinebauch eine Ebene höher unter den Grill schieben und die Kartoffelpalten daneben geben. Etwa 6–7 Minuten kross und knusprig grillen. Beides herausnehmen, Schwarze des Schweinebauch entfernen, Schweinebauch in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und auf zwei Teller verteilen. Kartoffelpalten ebenfalls aufteilen und neben die Schweinebauchscheiben geben.



Rinderschmorbraten in Pilz-Speck-Sauce auf Pasta



Braten, Pasta, leckere Sauce

Ein klassisches Sonntagsessen (für die ganze Familie): Ein

Braten mit Nudeln und schöner Bratensauce. Nur dass dieser Braten bei mir eben nicht mittags um 12 h zur besten Essenszeit auf den Mittagstisch kommt, sondern abends zur besten Spielfilmzeit. Eben dann, wenn ich am meisten Zeit habe und in Ruhe kochen kann. Der Braten bekommt bei mir ganze 2 Stunden Schmorzeit, als Zugaben zur dunklen Bratensauce verwende ich frische Champignons und Speck. Und bei den Nudeln greife ich zu den gestrigen Hörnchennudeln. Ein Rezept, bei dem man eigentlich nichts falsch machen kann, klassisch, erprobt und bodenständig.

Das Gericht kocht sich auch fast von alleine und ist sehr lecker. Der Braten ungewöhnlich zart und wohlschmeckend und die Sauce mit Champignons und Speck äußerst gelungen. Leider hat der Schmorbraten einen großen Flechenstreifen in der Mitte, was ja durchaus schmackhaft ist, aber das Foto ist eben leider nichts ... für das Fotoalbum. Dafür kommt aber gleich beim ersten Anrichten für das Foto viel Sauce mit auf den Teller.

Es hat sich wieder bewahrheitet, beim Kochen am Herd eine Kochschürze zu tragen – besonders wenn man sonntags ein helle Seidenhose trägt. ☺

Zutaten für 2 Personen:

- 800 g Rinderschmorbraten
- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 40–50 g Speck
- 2–3 große, braune Champignons
- ein Stück Ingwer
- 2 TL scharfer Senf
- 1 Zweig Rosmarin
- trockener Rotwein
- 500 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer

- Olivenöl
- Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.
10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Ingwer ungeschält im Ganzen belassen. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Braten auf beiden Seiten kross anbraten. Herausnehmen und Gemüse und Speck in den Topf geben und einige Minuten anbraten. Braten wieder dazugeben. Mit einem Schuss trockenem Rotwein ablöschen. Rosmarinzweig halbieren und neben beide Seiten des Bratens legen. Senf und Ingwerstück hineingeben. Fond dazugeben, alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden schmoren lassen.

Zum Ende der Garzeit Hörnchennudeln nach Anleitung zubereiten. Ingwer aus der Sauce nehmen. Sauce mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und abschmecken. Braten herausnehmen, in Scheiben schneiden und auf zwei große Teller verteilen. Pasta jeweils daneben geben und großzügig die Pilz-Speck-Sauce darüber verteilen.

Hähnchenlebern mit Gemüse auf Hörnchennudeln



Leber, Gemüse, Pasta

Diese Zubereitung als asiatisch zu bezeichnen wäre vermutlich nicht zutreffend. Aber zumindest werden Lebern, Speck und Gemüse im Wok gegart. Es ist auch eine sehr schnelle Zubereitung, denn alle Zutaten werden nur einige Minuten pfannengerührt. Die Lebern bleiben innen rosé und das Gemüse noch knackfrisch. Ich hatte keine China- oder Glasnudeln vorrätig und verwendete eben Hörnchennudeln, so dass das Gericht eben nicht asiatisch ist. Auch Speckstreifen würden Asiaten für ein Gericht vermutlich nicht verwenden. Aber ich habe im Wok dennoch für eine schnelle Sauce einfach Soja- und Fischsauce verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Hähnchenlebern
- etwas Speck
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- $\frac{1}{2}$ großer, brauner Champignon

- $\frac{1}{2}$ Tomate
- etwas roter und gelber Paprika
- etwas Fenchel
- etwas Lauch
- trockener Weißwein
- 2 cl helle Sojasauce
- 2 cl Fischsauce
- 150 ml Wasser
- Öl
- 50–60 g Hörnchennudeln

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Hähnchenlebern von Fett befreien und grob zerkleinern. Speck in kurze Streifen schneiden. Das ganze Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden. Fenchelgrün zum Garnieren aufheben. Nudeln nach Anleitung zubereiten. Öl in einem Wok erhitzen und alle Zutaten hineingeben. Einige Minuten pfannenrühren. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Soja-, Fischsauce und Wasser dazugeben. Etwas verrühren, noch etwas köcheln lassen und abschmecken. Pasta in den Wok geben, untermischen und in der Sauce wieder erhitzen.

Hähnchenlebern-Gemüse-Pasta-Mischung mit Sauce in einen tiefen Nudelteller geben. Mit dem kleingeschnittenen Fenchelgrün garnieren.

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 eisgefrorenen 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 einigen 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.

Gebratene Heuschrecken in Weißwein-Knoblauch-Sauce auf Reis



Heuschrecken mit Gemüse und Reis

Insekten gibt es auch nach Kleidungsgrößen zu kaufen. Ich habe eine Packung Wanderheuschrecken XL gekauft – etwa 10 Tiere –, das sind adulte, also erwachsene Tiere, die recht groß sind. Es wird empfohlen, subadulte Tiere für die Zubereitung in einem Insektengericht zu kaufen. Sie haben noch keine Flügel und keine festen Sprungbeine, die man beides vor der Zubereitung entfernen muss. Ich wollte aber schön große Insekten zubereiten und entschied mich für die erwachsenen

Tiere. Wissenswertes über Insekten und das Abtöten und Zubereiten habe ich schon [anderweitig](#) berichtet.



Heuschrecken in der Verpackung

Ich fand erstaunlicherweise beim Recherchieren nach Rezepten nur solche mit Pasta oder eben die üblichen, asiatischen Zubereitungen im Wok mit Soja-, Austern- und/oder Fischsauce. Ich wählte jedoch eine gewohntere Zubereitung mit einer Knoblauchsauce mit Weißwein und dazu als Beilage Reis. Die Heuschrecken habe ich noch mit etwas Paprika, Tomate, Zwiebel und Lauchzwiebel ergänzt.



Heuschrecken vor der Zubereitung

Zutaten für 1 Person:

- 10 adulte Wanderheuschrecken (*Locusta migratoria*)
- 4 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück rote Paprika
- 1 Stück gelbe Paprika
- $\frac{1}{2}$ Tomate
- 1 Stück Ingwer
- etwa 200 ml trockener Weißwein
- $\frac{1}{4}$ Bund Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Olivenöl
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.



Schon in der Pfanne lecker und farbenfroh

Heuschrecken durch Einfrieren für 60 Minuten abtöten. Währenddessen Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel kleinschneiden. Knoblauch erst kurz vor dem Anbraten durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer im Ganzen lassen. Chilischote kleinschneiden. Lauchzwiebel, Paprika und Tomate putzen. Lauchzwiebel in kurze Stücke schneiden. Paprika und Tomate in kleine Stücke schneiden.



Fertig gegart und angerichtet im tiefen Teller

Reis nach Anleitung zubereiten. Heuschrecken herausnehmen und jeweils die Flügel und die hinteren, stacheligen Sprungbeine entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Butter dazugeben und die Heuschrecken etwa 3 Minuten kross anbraten. Sie nehmen dadurch eine leicht rötliche Farbe an. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Chili in das Fett geben und etwas andünsten. Paprika, Tomate und Ingwer dazugeben und ebenfalls etwas andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Etwas köcheln lassen, bis das Gemüse gegart ist und den Weißwein dabei reduzieren. Petersilie kleinwiegen und unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer herausnehmen. Gebratene Heuschrecken dazugeben und in der Sauce erhitzen. Dabei die Heuschrecken nicht zu lange in der Sauce erhitzen, sie verlieren dadurch ihre Knusprigkeit.

Reis in einem tiefen Teller anrichten, Heuschrecken mit Gemüse und Sauce darüber verteilen und servieren.

Entenschenkel in süß-scharfer Pfirsichsauce auf Reis



Entenschenkel, Pfirsichspalten, Reis und aromatische Sauce

Ich hatte zwei Entenschenkel mit Rückenstück gekauft. Der eine kam in den Tiefkühlschrank, den anderen wollte ich sofort zubereiten. Ich hatte schon des öfteren überlegt, eine fruchtig-aromatische Currysauce für eine Zubereitung zu verwenden. Und der Entenschenkel bot sich hier an. Zur Currysauce sollte eine Chilischote für Schärfe und noch ein Gegensatz für Süße passen. Ich entschied mich bei letzterem für Pfirsiche aus der Dose. Als Würze für die süß-scharfe Sauce verwendete ich noch Szechuanpfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Entenschenkel mit Rückenteil (etwa 300 g)

- $\frac{1}{2}$ Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- $\frac{1}{2}$ Pfirsich (Dose)
- trockener Weißwein
- 3 TL fruchtig-aromatische Currysauce
- 200 ml Pfirsichsaft
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Reis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.



Süß, scharf und fruchtig-aromatisch

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Halber Pfirsich in etwa 6 Spalten schneiden. Entenschenkel auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und Entenschenkel einige Minuten auf beiden Seiten kross anbraten.

Darauf achten, dass die Butter dabei nicht verbrennt. Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und in der Butter etwas andünsten. Pfirsichspalten dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Currysauce und Pfirsichsaft oder Einlegewasser der Pfirsiche dazugeben. Szechuanpfeffer in einem Mörser fein mörsern und ebenfalls dazugeben. Sauce gut verrühren und alles bei geringer Temperatur zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Reis nach Anleitung zubereiten. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Entenschenkel auf einen Teller geben. Den Reis daneben geben. Pfirsichspalten daneben drapieren. Großzügig von der Sauce darüber verteilen.

Gebratene Maultaschen mit Gemüse



Nichts Außergewöhnliches, aber vegan

Nun wurde das letzte Döschen Wurzeln mit Erbsen von Muttern verwertet. Mit frisch zubereiteten, von mir aber eingefrorenen Maultaschen. Ein wenig aufgewertet mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Füllung der Maultaschen enthält keine tierischen Zutaten. Somit ist das Gericht auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Ein bestimmter Leser hier ist jetzt leider wieder enttäuscht. ☺ Und glücklicherweise gibt es von gestern noch einen Vanillepudding, mit Cognac aromatisiert, mit Pflaumenmarmelade.

Zutaten für 1 Person:

- 8 Maultaschen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 130 g Erbsen mit Möhren (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Maultaschen in dicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Maultaschen darin 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Vorgegartes Gemüse dazu geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Tomaten-Brot-Suppe



Leckere Suppe mit Tomate und Brot

Diese Suppe kuche ich nach [Chili und Ciabatta](#). Das Rezept hat mir sofort zugesagt. Ich habe noch reife Tomaten vorrätig, und ein Stück trockenes Brot, das gewichtsmäßig zur Suppe passt. Also schnell noch ein kleines Abendessen zubereiten.

Bei diesem italienischen Rezept handelt es sich um eine mit Brot angedickte Suppe mit Tomate(n). Eigentlich wird es mit Weißbrot zubereitet, ich verwende ein dunkles Krustenbrot. Die einzige wesentliche Änderung, die ich vornehme, ich lösche das Gemüse mit etwas trockenem Weißwein für mehr Geschmack in der Suppe ab.

Zutaten für 1 Person:

- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g dunkles, vertrocknetes Brot

- trockener Weißwein
- 2 Zweige Basilikum
- gemahlener Chili
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.



Mit etwas Olivenöl beträufelt

Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Tomate putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomate dazugeben. Mit einer Prise Chili und sehr mäßig mit Salz und Pfeffer würzen. Unzudeckt bei geringer Temperatur etwas köcheln lassen. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Brot dazugeben und Gemüsebrühe. Alles gut umrühren und zudeckt 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Brotwürfel in der Suppe nicht ganz zerfallen, einfach mit dem Kartoffelstampfer ein wenig zerdrücken und alles gut verrühren. Suppe abschmecken. Basilikumblätter mit der Hand grob zerrupfen und unter die

Suppe mischen. In einen tiefen Suppenteller geben, etwas Olivenöl darüber trüfeln und servieren.

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 untermischen. 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.

Gebratene Knödel mit Spiegeleieren und Gemüse



Knödelscheiben, Spiegeleier, Gemüse

Ein schnelles Essen in der Nacht. Nach dem langwierigen Zubereiten der Knödel. Zwei Speck- und ein Pilzknödel in Scheiben geschnitten und in Öl in der Pfanne gebraten. Dazu zwei Spiegeleier. Die Zeit, in die Küchenwandleiste zu greifen und zwei Eierringe zu verwenden, hatte ich aber. Aber das sieht man an den Spiegeleiern auf dem Foto nicht genau. Dazu fand auch das zweite Döschen „Erbsen mit Möhrchen“ von Muttern noch Verwendung. Besonders die Speckknödel sind mit wirklich gut gelungen, sie sind lecker. Und ein schnelles Foto zu dem Gericht gibt es aber auch noch. Vegetarier sollten natürlich bei den Speckknödeln auf den Speck verzichten. □

Zutaten für 1 Person:

- 2 Speckknödel
- 1 Pilzknödel
- 2 Eier
- 130 g Wurzeln mit Erbsen (Dose)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung? Knödel in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knödelscheiben auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten kross anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und salzen. Eieringe in die Pfanne stellen, jeweils ein Ei in einen Eierring geben und einige Minuten braten. Eierringe herausnehmen und Spiegeleier auf den Teller geben. Salzen und pfeffern. Vorgegartes Gemüse in die Pfanne geben, einige Minuten darin erhitzen und ebenfalls auf den Teller geben.