Mit Shiitake und Garnelen gefüllte Auberginen

Ein frisches, sommerliches Gericht. Das leicht ist und gut verdaulich. Es passt sehr gut zu den derzeit hohen sommerlichen Temperaturen. Außerdem ist es sehr schnell zubereitet. Also ein sommerliches Gemüsegericht mit einem leicht fischigen Touch.

Für die Füllung verwende ich Shiitake und geschälte Garnelen. Dazu Schalotten und Knoblauch. Als Kräuter gebe ich frischen Basilikum hinzu. Und würze mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die gefüllten Auberginen in Gemüsefond, den ich zum Ende der Garzeit noch einreduziere und als Sößchen über die fertig gegarten Auberginen gebe.

[amd-zlrecipe-recipe:412]

Pilz-Gemüse

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet, für das ich auf ein Convenience-Produkt zurückgreife.

Einfach eine halbe Packung Pilzmischung als Tiefkühlware. Etwas verfeinert mit einer Zwiebel und zwei Knoblauchzehen. Für etwas Frische kommen frische Kräuter wie Koriander, Petersilie und Basilikum hinein.

Fertig ist ein einfaches Gemüsegericht. Das auch vegan ist.

Die aus den tiefgefrorenen Pilzen austretende Flüssigkeit bildet ein kleines Sößchen, das ich noch kräftig würze und dann ein wenig einreduzieren lasse.

[amd-zlrecipe-recipe:270]

Gefüllte Frikadellen

Ich bereite recht große Frikadellen zu, die ich mit einigen Zutaten fülle.

Eine Frikadelle ist ausreichend für eine Person, da ich pro Frikadelle 250 g Hackfleisch verwende.

Dazu bilde ich ein Sößchen mit einem Schuss Soave.

[amd-zlrecipe-recipe:225]

Tortellini mit Champignons, Tomate, Mozzarella und Basilikum

Dieses Gericht zieht seinen besonderen Geschmack aus dem Gegensatz Wärme–Kälte.

Ich gare Tortellini in Salzwasser und brate sie dann in Butterschmalz in der Pfanne an. Gleichzeitig brate ich in dieser Pfanne auch geviertelte Champignons an.

Dann kommt eine klein gewürfelte Tomate, ebenfalls klein gewürfelter Mozzarella und kleingewiegter Basilikum hinzu.

Ich würze nur mit Salz und Pfeffer.

Der Saft der kleingeschnittenen Tomate ergibt ein kleines, würziges Sößchen.

Ein wirklich sehr delikates Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:208]

Gnocchi mit Speck, Mozzarella und Basilikum

Ein einfaches Gericht mit frischen Gnocchi. Das ich in der Pfanne zubereite. Die frischen Gnocchi sind schon mit Kräuter der Provence etwas vorgewürzt.

Zu den Gnocchi gebe ich kleingeschnittenenen, durchwachsenene Bauchspeck.

Desweiteren kleingeschnittenen Mozzarella.

Und kleingewiegten Basilikum.

[amd-zlrecipe-recipe:205]

Frische Fettuccine mit Champignons und Basilikum

Ich bereite den restlichen Teil der frischen Fettuccine zu.

Ich brate dazu Champignons in einer Pfanne in Olivenöl an.

Dann gebe ich die Pasta dazu und brate sie ebenfalls einige Minuten an.

Zum Schluss gebe ich kleingeschnittenes Basilikum hinzu.

Ich gebe die Pasta in zwei tiefe Teller und würze mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und frisch gemahlenem grobem Salz.

[amd-zlrecipe-recipe:201]

Schwarze Bandnudeln mit

Fisch-Pesto

Ein Pasta-Gericht mit schwarzen Bandnudeln. Und einem Fisch-Pesto, das ich mit Seelachs-Filet zubereite.

Schwarze Bandnudeln passen sehr gut zu diesem Pesto, denn sie werden mit der schwarzen Tinte von Tintenfischen eingefärbt. Also passen sie sehr gut zu Fisch.

Das Fisch-Pesto bereite ich fast schon klassisch zu: Mit frischem Basilikum, frisch geriebenem Parmesan, Pinienkernen und Olivenöl.

Die Bandnudeln bereite ich im Olivenöl in der Pfanne zu, in der ich die Seelachs-Filets angebraten habe. Dann gebe ich das Pesto hinzu. Und etwas von dem Kochwasser der Pasta, um das Pesto zu verlängern und etwas zu verdünnen.

[amd-zlrecipe-recipe:199]

Hackfleisch mit Champignons-Tomaten-Basilikum-Sauce und Spaghetti

Leckere Pasta

Ich hatte mal wieder Appetit auf Spaghetti. Also habe ich mir mit Hackfleisch und anderen Zutaten eine leckere Sauce zubereitet.

Zutaten zu der Sauce sind Hackfleisch, Champignons, Tomaten und viel Basilikum. Gewürzt habe ich die Sauce u.a. mit Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare und vor dem Servieren entferne.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12–13 kleine, braune Champignons
- 240 g gestückelte Tomaten (Dose)
- 2 Basilikum-Pflänzchen
- trockener Weißwein
- 2 Chilischoten
- süßes Paprika-Pulver
- Salz
- Pfeffer

- 250 g Spaghetti
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. Chilischoten putzen. Blättchen der Basilikum-Pflänzchen abzupfen und kleinwiegen.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch, Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln darin kräftig anbraten. Es sollen sich viele Röstspuren am Topfboden bilden. Mit einem Schuss Wein ablöschen. Röstspuren mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen. Tomaten dazugeben. Chilischoten im Ganzen hinzugeben. Mit Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Basilikum kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce mischen. Chilischoten entfernen. Alles verrühren und abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben. Großzügig von der Sauce darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

Gefüllte Putensteaks mit Waldpilz-Bärlauch-Nudeln

Sehr würzig

Ursprünglich wollte ich die Putensteaks füllen wie eine Rinderoulade. Leider hatte ich jedoch keinen Küchenhammer zum Breitklopfen der Steaks in der Küche. Also habe ich sie auf einem Küchenbrett mit einem Topf breit geklopft. Sie ließen sich aber nicht so breit klopfen, wie man es von Rindfleisch für Rouladen kennt und somit hätte man sie nicht mit sehr viel Füllung füllen können. Also habe ich die beiden Steaks aufeinander gelegt, sie auf diese Weise gefüllt und mit Küchengarn zusammen gebunden.

Die Waldpilz-Bärlauch-Nudeln von Pastatelli passen sehr gut zu diesem Gericht, sind sehr würzig und schmecken sehr gut.

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Putenstekas (à etwa 200 g)
- 200 g Speck
- 100 g geriebener Gouda
- 20 Basilikumblätter
- trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Waldpilz-Bärlauch-Nudeln

- Butterschmalz
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Speck in kurze Streifen schneiden. Basilikumblätter kleinschneiden. Speck, Basilikumblätter und Käse in eine Schüssel geben und vermischen.

Steaks mit dem Küchenhammer oder auch einem Kochtopf breit klopfen. Steaks auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwei Steaks auf ein Arbeitsbrett legen und mit jeweils etwa der Hälfte der Füllmasse belegen. Jeweils ein zweites Steak darüber legen. Jeweils 2–3 Küchengarnschnüre unter die Steaks ziehen und Steaks mit der Füllung verschnüren.

Butterschmalz in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und gefüllte Steaks nacheinander auf jeweils beiden Seiten einige Minuten kross anbraten. Restliche Füllmasse in die Pfanne geben und mit anbraten. Mit einem sehr großen Schuss Weißwein ablöschen. Zugedeckt etwa 10–15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Gefüllte Steaks herausnehmen, auf zwei Teller geben und Küchengarn entfernen. Pasta dazugeben. Sauce mit der angebratenen Füllmasse über die Pasta geben. Servieren.

Girandole mit Basilikum-Pesto

Lecker!

Eines der einfachsten und bekanntesten Pasta-Gerichte, aber sehr schmackhaft.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Girandole
- 2 Basilikumpflänzchen
- ein großes Stück Parmesan
- 20 g Pinienkerne
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min.| Garzeit 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Basilikumblättchen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Parmesan mit einer Küchenreibe fein hineinreiben. Pinienkerne dazugeben. Einen großen Schuss Olivenöl hinzugeben. Kräftig

mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Basilikumpesto in eine Schüssel geben. Pasta dazugeben und alles gut verrühren.

In zwei tiefe Nudelteller geben und servieren.

Mie-Nudeln mit Quattro-Formaggio-Sauce

Würziges Pasta-Gericht

East meets west. Der Osten trifft den Westen.

Asiatische Mie-Nudeln mit einer italienschen Sauce, bestehend

aus vier Käsesorten, Sahne und Basilikum.

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Mie-Nudeln
- 50 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Emmentaler
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g Mozzarella
- 200 ml Sahne
- 300–400 ml Wasser
- 1 TL Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Mozzarella kleinschneiden.

Sahne und Wasser in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Käse dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Mit Basilikum würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und sehr großzügig Sauce darüber verteilen. Man darf die Pasta diesmal fast ertränken damit.

Pizza-Tarte

Schöne, herzhafte Tarte

Dies ist eigentlich DIE Alternative zur Pizza. Eine herzhafte Tarte, zubereitet aus stückigen Tomaten und gebratenen Champignonsscheiben. Mit einer Füllung aus Eiern, Sahne und verschiedenem Käse wie Gouda, Parmesan und Feta. Verfeinert mit getrocknetem Basilikum, Oregano und Thymian.

Für diese Tarte kann ich endlich einmal meinen Bestand an Dosen mit stückigen Tomaten verringern und einige davon verbrauchen. Für die Champignons verwende ich jedoch frische Champignons, die ich in Scheiben schneide und in Butter andünste.

Während des Backens zieht ein aromatischer Duft nach Kräuter der Provence durch die Küche.

Da die Füllung aufgrund der stückigen Tomaten doch etwas flüssig ist, gebe ich 6 Eier in die Füllung, damit sie auch wirklich beim Erkalten erstarrt.

Und da die Füllmasse doch recht groß und die Dicke der Tarte somit recht groß ist, gebe ich der Tarte nicht 30–40 Minuten

im Backofen, sondern wie einem Rührkuchen volle 60 Minuten. Der Hefeteig und dide Füllung vetragen dies.

Die Tarte wirklich einige Stunden gut erkalten lassen.

Zutaten:

Für den Hefeteig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 480 g stückige Tomaten (Dose)
- 250 g weiße Champignons
- 6 Eier
- 200 ml Sahne
- 75 g geriebener Gouda
- 75 g geriebener Parmesan
- 75 g Feta
- 2 TL getrocknetes Basilikum
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL getrockneter Thymian
- Salz
- bunter Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen.

Eine Spring-Backform einfetten.

Champignons in Scheiben schneiden. Feta in kleine Stücke zerbröseln.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin einige Minuten anbraten. Abkühlen lassen.

Eier aufschlagen und in eine Rührschüssel geben. Sahne dazugeben und mit dem Schneebesen gut verquirlen. Gouda,

Parmesan und Feta dazugeben und verrühren. Tomaten und Champignons dazugeben. Ebenfalls Basilikum, Oregano und Thymian dazugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren.

Teig in die Backform geben, ausdrücken und einen 5–6 cm hohen Rand ausziehen.

Füllung in den Teig in der Backform geben und verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Backform herausnehmen, Rand der Spring-Backform lösen und Tarte vom Boden der Backform auf ein Kuchengitter geben. Einige Stunden sehr gut abkühlen lassen.

Meeresfrüchte mit Gemüse und roten Linsen

Leckeres Gericht mit Meeresfrüchten, Gemüse, Linsen und Bulgur

Ich koche ein Gericht mit Meeresfrüchten wie Garnelen und Krabbenfleisch, das durch die Verwendung einer bestimmten Zutat seinen besonderen, wenn auch teuren Touch erhält.

Die Sauce bereite ich mit trockenem Weißwein und selbst zubereitetem Fischfond zu.

Dazu kommen einige Gemüsesorten. Eine viertel rote Habanero verleiht dem Gericht etwas Schärfe. Gemischt wird das Ganze mit feinem Bulgur und roten Linsen.

Verfeinert wird das Gericht mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan.

Der dem Gericht am Ende der Zubereitung hinzugegebene Russian Style Beluga Kaviar hat einen nussigen, kräftigen und mild salzigen Geschmack.

Wer nun allerdings meint, dass ein so qualitativ hochwertiges und sehr teueres Produkt wie Kaviar – der ja nur aus Fischeiern besteht – nun auch ein gänzlich reines Naturprodukt

ist, der muss feststellen, dass dieser Kaviar neben Störroggen und Salz auch einen Konservierungsstoff enthält – diesen allerdings nur in allergeringster Menge. Und auch das Königskrabbenfleisch enthält diverse Stabilisatoren und Konservierungsstoffe.

Kaviar sollte man natürlich nicht zum Kochen verwenden. Er ist zu teuer, die Mengen zu gering und er würde beim Kochen zerfallen, seinen typischen Geschmack aufgeben oder gar nicht mehr zu schmecken sein. Ich verwende ihn insofern für das Gericht, indem ich ihn nur am Ende der Zubereitung in normalem Zustand und kalt auf das Gericht geben und etwas untermische. Somit verfeinert er das Gericht noch etwas und gibt sein typisches Aroma dabei ab.

Ich habe den Kaviar aus einem Webshop bezogen. Er wird innerhalb von wenigen Tagen gekühlt in einer Styroporverpackung geliefert. Der Webshop wird von der Firma Sepehr Dad Caviar GmbH betrieben, die ihren Sitz in Deutschland hat. Sie bezieht Kaviar aus Zuchtanlagen in unterschiedlichen Ländern. Der beste und teuerste Kaviar kommt aus den Ländern Uruguay und Iran und wird dort auf qualitativ höchstem Niveau nach den modernsten Standards produziert. Wer nun unbedingt ein deutsches Produkt kaufen will, findet auch deutschen Kaviar aus deutscher Zucht im Webshop. Darüber hinaus findet man im Webshop noch andere Kaviarsorten, auch farbigen asiatischen Kaviar, und auch andere Meeresprodukte.

Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Riesengarnelenschwänze (10–12 Stück)
- 140 g Königskrabbenfleisch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ¼ rote Habanero
- ¼ rote Paprika
- ½ kleine Zucchini

- ½ Wurzel
- 1 Chinakohlblatt
- trockener Weißwein
- 150 ml Fischfond
- 140 g rote Linsen
- ¼ Tasse feiner Bulgur
- ½ Topf Basilikum
- Parmesan
- 2 TL Russian Style Beluga Kaviar (15 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Habanero putzen und kleinschneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zucchini und Wurzel in kurze Stifte schneiden.

½ Tasse Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Salzen. Bulgur dazugeben, aufkochen lassen und zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen. Linsen dazugeben und zugedeckt etwa 10–12 Minuten garen. Durch ein Küchensieb und in eine Schüssel geben.

Blätter des Basilikum abzupfen und kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Habanero darin andünsten. Gemüse dazugeben und etwas mit anbraten. Dann Garnelen und Krebsfleisch dazugeben und ebenfalls. t anbraten. Mit einem Achuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Sauce abschmecken. Linsen und Bulgur dazugeben, alles verrühren und etwas köcheln lassen. Basilikum untermischen.

Alles in zwei tiefen Tellern verteilen. Etwas frisch gerieben

Parmesan darüber geben. Mit jeweils einem Teelöffel Kaviar drapieren und alles servieren.

Kräuter-Tarte

Sehr schmackhaft

Ich hatte vor einiger Zeit die Idee, eine pikante Tarte mit Kräutern zuzubereiten. Das sollte gelingen. Ich verwende einfach eine klassische Füllung mit Eiern, Sahne und geriebenem Käse. Und mische – natürlich – frische Kräuter darunter.

Frische Kräuter als Pflanze im Topf sind im Moment aus mir nicht bekannten Gründen schwierig zu bekommen. Ich konnte jedoch Thymian und Oregano besorgen. Und Petersilie hatte ich noch vorrätig.

Man sagt bei Basilikum, dass er eigentlich nur frisch

verwendet und nicht mitgekocht oder -gebacken werden soll. Mangels weiterer Kräuter verwende ich ihn jedoch für die Füllung, denn diese Kräuter-Tarte ist ja zunächst ein Versuch und ich backe ihn mit.

Das Ergebnis zeigt mir, der Rat, nicht mit Basilikum zu kochen oder zu backen, ist falsch. Zumindest in diesem Fall der Zubereitung der Tarte. Die Füllmasse ist sehr gut geworden, alle Kräuter schön grün und die Tarte sehr wohlschmeckend.

Die Tarte hat einen leichten Touch eines Kräuter-Omeletts.

Ich ersetze bei der Füllung einen Teil der üblicherweise verwendeten Menge an geriebenem Gouda durch etwas geriebenen Parmesan für mehr Würze.

Da die Füllmenge etwas gering ist – es sind ja außer der üblichen Zutaten „nur“ Kräuter –, kann man den hochgezogenen Rand des Tarte-Bodens in der Spring-Backform etwas nach unten anpassen.

Zutaten:

Für den Teig:

- Grundrezept

Für die Füllung:

- 5 Eier
- 200 ml Sahne
- 150 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Parmesan
- ½ Topf Basilikum
- 1 Topf Petersilie
- 15 g frischer Thymian
- 15 g frischer Oregano
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 30 Min.

Blättchen vom Thymian, Oregano und Basilikum abzupfen, auf ein großes Schneidebrett geben und kleinwiegen. Petersilie ebenfalls kleinwiegen.

Backofen auf 180 ºC Umluft erhitzen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren. Gouda und Parmesan dazugeben. Kräuter hinzugeben und alles gut verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung in den Tarteboden in der Spring-Backform geben und auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Sxhöne Tarte

Herausnehmen und auf ein Kuchengitter geben. Rand der Spring-Backform lösen. Tarte vorsichtig auf das Kuchengitter geben. 1–2 Stunden gut abkühlen lassen.

Tomaten-Brot-Suppe

Leckere Suppe mit Tomate und Brot

Diese Suppe koche 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. Unzugedeckt bei geringer Temperatur etwas köcheln lassen. Mit einem Schuss trockenem Weißwein ablöschen. Brot dazugeben und Gemüsebrühe. Alles gut umrühren und zugedeckt 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 träufeln und 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)
- ½ 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 Bodenstreu, 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.