

# Frische Tagliolini mit scharf-süßer Mango-Maracuja-Soße



## Süßes Pesto

Die bei diesem Gericht verwendete Soße bekommt man in der veganen Fachabteilung eines gutsortierten Supermarktes. Oder alternativ in einem Geschäft mit veganen Bio-Produkten.

Die Soße besteht aus Mangos und Maracujas, verfeinert mit Samen und Kernen. Letzteres sind Chiasamen, Leinsamen und Sonnenblumenkerne.

Im Grunde dient die Soße als Brotaufstrich oder auch zum Backen.

Aber man kann sie auch zweckentfremdet verwenden, einfach etwas Knoblauch und Chilischoten dazugeben und sie als scharf-süße Soße für Pasta verwenden.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Brotaufstrich (Mango-Maracuja, Samen und Kerne, 1 Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 100 ml Sahne
- Kochwasser der Pasta
- 400 g frische Tagliolini (2 Packungen à 200 g]
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.*



Sehr leckere Pasta

## **Zubereitung:**

Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Chilischoten putzen, quer in feine Scheiben schneiden und zum Knoblauch geben.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser die auf der Packung angegebene Dauer garen.

Parallel dazu Butter in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Chili darin kurz anbraten. Brotaufstrich dazugeben. Mit der Sahne ablöschen. Einen Schöpflöffel Kochwasser der Pasta dazugeben. Alles vermischen und kurz köcheln lassen. Soße abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben und Kochwasser abschütten. Pasta auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Soße großzügig darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Scharfe Belugalinsensuppe



## Exzellente Suppe

Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorten?

*Für 2 Personen:*

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

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



Schön sämig

Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Jungbullengulasch in Currysauce mit Mienudeln



Asiatisch anmutend aufgrund der verwendeten Gewürze  
Sie freuen sich sicherlich auch darüber, wenn Sie ab und zu  
beim Einkaufen auch ein spezielles, preiswertes Stück Fleisch  
bekommen. Und nicht immer nach dem Mainstream einkaufen müssen  
und immer die gleichen Fleischstücke kaufen. In diesem Fall  
konnte ich Gulaschfleisch vom Jungbulle erstehten. Etwas  
teurer als das normale, gemischte Gulaschfleisch im Kühlregal  
des Discounters. Aber sehr schön von Farbe und Struktur des  
Fleisches anzusehen. Und wie sich später nach der Zubereitung  
herausstellte, auch sehr, sehr lecker.

Bei diesem Rezept wird das Gulasch asiatisch anmutend  
zubereitet. Denn es kommen einige Teelöffel Currysauce in die  
Sauce. Dann eine große Portion frisch geriebener Ingwer.  
Schließlich für eine leichte Schärfe noch eine rote  
Chilischote. Und um die Sauce noch abzurunden und ihr den

gewissen Kick zu geben, kommt Zitronengras in die Sauce und wird mitgekocht.

Für Flüssigkeit, Säigkeit und Bindung sorgt einerseits die Sahne. Zum anderen, um die Sauce ein wenig zu verlängern, der Chardonnay.

Als Sättigungsbeilage verwende ich dafür Mienudeln, das unterstreicht den asiatischen Touch des Gerichts.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Jungbullengulasch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 getrocknete, rote Chilischote
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 200 ml Chardonnay
- 2 TL Currysauce
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 2 Portionen Mienudeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Std.*



Mit asiatischen Mienudeln anstelle von deutschen Nudeln  
Chilischote putzen und quer kleinschneiden.

Zitronengras in grobe Stücke schneiden und mit einem großen Messer platt drücken.

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch darin einige Minuten unter Rühren anbraten. Ingwer auf einer Küchenreibe fein in das Gulasch hineinreiben. Chili dazugeben. Ebenfalls das Zitronengras dazugeben. Mit Sahne und Weißwein ablöschen. Mit dem Currysüppchen würzen. Dann noch mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut verrühren und bei geringer Temperatur zugedeckt vier Stunden schmoren lassen.

15 Minuten vor Ende der Garzeit Mienudeln in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Kochwasser durch ein Nudelsieb abgießen.

Sauce des Gulasch abschmecken. Zitronengras herausnehmen.

Mienudeln auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Gulasch großzügig mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Spaghettoni Nr. 7 mit Avocado-Sprossen-Pesto**



Mit italienischer Pasta

Sie tobten sich sicher ab und zu auch einmal aus, wenn es um die Zubereitung von Pasta und eines dazu passenden Pestos geht. Es muss nicht immer das Pesto Genovese, also ein Klassiker unter den Pestos, sein.

Man kann hier bei einem Pesto sehr viel variieren. Allerdings bietet sich fast immer an, für ein schlotziges, sämiges Pesto

Avocados zu verwenden, besonders, wenn es sehr reife Avocados sind. Diese Fettfrucht, dessen Fruchtfleisch bis zu 30 % Fett enthält, ist wie geeignet für ein solches Pesto. Leider hat die Aufzucht von Avocados eine schlechte Ökobilanz, denn für die Erzeugung einer einzigen Avocado sind in Chile im Schnitt 70 Liter Wasser nötig, in einigen Regionen sogar über 300 Liter. Dieser hohe Wasserverbrauch wird unter Umweltschutz- und Nachhaltigkeitsgesichtspunkten des öfteren sehr stark kritisiert.

Andererseits führt aber auch kein Weg an der oben genannten Aussage vorbei, dass Avocados eben sehr gut geeignet sind für ein leckeres Pesto. Des weiteren sollte in ein gutes Pesto auch immer ein guter Schluck Olivenöl gehören. Und dann kommt noch eine sehr große Portion frisch geriebener Parmigiano Reggiano hinein, der ein Pesto noch schlotziger und sämiger macht.

Ansonsten können Sie mit vielen anderen Zutaten variieren. Frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen oder Zucchini. Aber auch Gemüse wie Spinat oder Oliven. Sogar grüner Blattsalat eignet sich für ein Pesto wie Rucola oder Feldsalat. Probieren Sie es aus!

Bei diesem Rezept kommt ein Sprossenmix aus Roggen-, Weizen-, Mungobohnen-, Radieschen-, Adzukibohnen-, Alfalfa- und Leinsamensprossen dazu, den Sie in guten Supermärkten oder auch Bioläden bekommen. Dazu Peperonis und Chilischoten für ein wenig Schärfe. Ein wenig Würze und Aroma bringen kleingeschnittene Knoblauchzehen mit sich. Und die Flüssigkeit für das Pesto liefert ein guter, deutscher Riesling.

Fehlt noch eine gute Würze aus Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker.

Und als Abrundung des Ganzen wird als Pasta original italienische Pasta verwendet, und zwar die Spaghettoni Nr. 7.

*Für 2 Personen:*

- 4 sehr reife Avocados
- 200 g Sprossenmix (2 Packungen à 100 g)
- 2 gelbe Peperoni
- 2 rote Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- reichlich Riesling
- Parmigiano Reggiano
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Spaghettini Nr. 7

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit leckerem Pesto

Avocados schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben.

Peperoni und Chilischoten putzen und kleinschneiden. Knoblauchzehen schälen, mit einem großen Messer platt drücken und kleinschneiden. Alles in eine separate Schale geben.

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten al dente garen.

Parallel dazu eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen. Avocados darin einige Minuten kross anbraten. Es dürfen sich ruhig Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Avocados mit dem Kochlöffel leicht zu einer sämigen Masse zerdrücken.

Mit einem sehr großen Schluck Riesling ablöschen. Röststoffe mit dem Kochlöffel vom Topfboden lösen.

Sprossenmix, Knoblauch, Peperoni und Chilischoten dazugeben und verrühren.

Eine sehr große Portion frisch geriebenen Parmigino Reggiano dazugeben.

Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikapulver dazugeben. Und eine Prise Zucker.

Alles gut vermischen. Sollte das Pesto noch zu fest und kompakt sein, hilft man mit etwas Riesling nach.

Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Nudelsieb abgießen und zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Vegane Bolognese

# Vollkorn-Pasta



Ein exzellentes Pastagericht

Eine kleine Abwandlung einer Spaghetti Bolognese.

Zum einen, weil ich keine Spaghetti mehr vorrätig hatte und stattdessen Penne Rigate verwendet habe. Noch dazu sind es Vollkornnudeln.

Dann hatte ich vegane Zutaten zuhause und dachte mir, dann kann ich das Gericht gleich vegan zubereiten.

Und es gelingt sehr gut. Das ist ein Beispiel für ein wirklich exzellentes, sehr schmackhaftes Pastagericht, vegan hin oder her. Nachkochen!

*Für 2 Personen:*

- 250 g veganes Hackfleisch
- 100 g geriebener, veganer Hartkäse
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 rote Chilischoten
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 9 Min.*



Mit veganem, geriebenem Käse

Chilischoten putzen und quer kleinschneiden.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit den Chilischoten, Salz und einer Prise Zucker gut würzen.

Den Käse bis auf einen kleinen Teil für das Garnieren des Gerichts dazugeben.

Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Wurzelcremsuppe**



In der schönen, neuen Suppenschale

Dieses Rezept für eine cremige Suppe mit pürierten Wurzeln ist etwas ungewöhnlich. Aber das Ergebnis ist außergewöhnlich, lecker und schmackhaft.

Diese Suppe bietet wirklich viele Geschmacksnuancen. Sie bietet Süße, Schärfe und Säure.

Die Wurzeln und die Schokoladenraspeln liefern etwas Süße. Die verwendeten, getrockneten Chilischoten, die Peperoni und der frische Ingwer bringen Schärfe. Und der Riesling, den ich verwende, um die sehr cremige Suppe doch ein wenig flüssig und somit suppenähnlicher zu machen, gibt Säure.

Und die Schlagsahne bringt das Cremige in die Suppe.

Da ich Bio-Wurzeln verwendet habe, habe ich diese zwar geputzt, aber nicht geschält und verwende sie somit mit Schale.

Dies ist auch die erste Suppe, die ich in der neuen

Suppenschale meines neuen Tellersetts serviere und kredenze.  
Sehr hübsch!

Für 2 Personen

- 10 Wurzeln
- 1 großes Stück frischer Ingwer
- 2 Peperoni
- 4 getrocknete Chilischoten
- 200 ml Schlagsahne
- 200 ml Riesling
- 2 TL Kukurma
- frisch geriebenes Meersalz
- frisch geriebener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sahne zum Garnieren
- Schokoladenraspeln zum Garnieren

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.



Wurzeln putzen und quer in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Peperoni putzen und ebenfalls quer in Ringe schneiden.

Chilischoten kleinschneiden.

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und Wurzeln darin 15 Minuten bei geringer Temperatur garen. Dann Wasser abschütten.

Ingwer, Peperoni und Chilischoten dazugeben. Mit Kukurma, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Sahne und dem Weißwein ablöschen.

Alles vermischen und dann mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei Suppenschalen verteilen.

Jeweils einen Esslöffel Sahne darüber verteilen. Suppen noch mit Schokoladenrapseln garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Eintopf mit Bavette, Kartoffeln, Reis und Couscous**



Leckerer, würziger und sämiger Eintopf

Eine Woche lang nur Cremesuppen zu essen, ist ja dann doch etwas tröge. Und man hat nichts Richtiges zu beißen oder kauen. Daher habe ich nach einigen Suppen nun zumindest einen schönen Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und einigen anderen Zutaten zubereitet. Ein wenig Handfesteres als die Süppchen.

Hier das Rezept für einen Eintopf, den ich vor kurzem schon einmal zubereitet habe. Damals aber nur mit Fleisch und Kartoffeln als Hauptzutaten.

Dieses Mal habe ich den Eintopf zusätzlich mit Couscous, Basmati-Reis und Bauchspeck verfeinert.

Man ergibt einen noch sämigeren Eintopf, der sehr lecker schmeckt.

Wer mehr Flüssigkeit am Eintopf haben möchte, gibt noch einen guten Schuss Weißwein zusätzlich hinzu.

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet. Es ist eine Innereie, besteht allerdings aus Muskelfleisch und wird

normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend. Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindes und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellenfilets, die ich in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischttopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

---

## Fleisch-Kartoffel-Topf



## Leckerer und würziger Eintopf

Für das Fleisch habe ich Bavette verwendet, das ich vorrätig hatte. Es ist eine Innereie, allerdings besteht es aus Muskelfleisch und wird normalerweise wie ein Steak gegrillt. Es schmeckt wirklich hervorragend.

Bavette ist ein Teilstück der Bauchlappen des Rindfleischs und wird in Amerika auch Flanksteak genannt. Bavette ist die französische Bezeichnung.

Als weitere Hauptzutat verwende ich Kartoffeln.

Dann noch etwas Gemüse zum Anschmoren. Und Champignons.

Etwas Schärfe verleihen dem Eintopf zwei rote Chilischoten, die ich im Ganzen mitgare.

Als erstes verwende ich jedoch drei eingelegte Sardellefilets, die ich als in heißem Olivenöl anbrate, die dabei zerfallen und dem Fleischttopf eben einen besonderen Geschmack verleihen.

---

## **Gemüse in Zitronen-Sauce mit Quinoa und Hirse**



Mit leckerer Sauce

Ein veganes Gericht.

Viel verschiedene Gemüsezutaten zu einem Gericht in der Pfanne gebraten.

Dazu als Beilage Quinoa und Hirse.

Für das Gemüse bereite ich aus Zitronensaft eine leichte Sauce zu, die ich allerdings auch würze.

---

# Schweinegulasch in

# **Schokoladen-Chili-Sauce mit Jasmin-Reis**

Hier bereite ich das dritte Gericht in der Mikrowelle zu.

Passend zur schnellen Zubereitung in der Mikrowelle verwende ich dieses Mal für das Gulasch sowohl frisches Schweinefleisch aus dem Schweinenacken. Als auch – womit ich meine Vorräte in der Speisekammer endlich einmal aufbrauchen kann – auch zwei Dosen Gulaschsuppe.

Das Gulasch peppe ich etwas auf mit getrockneten Chilischoten und etwas Schokolade.

Dazu als Beilage zwei Packungen vorgegarter Jasmin-Reis, der in der Mikrowelle in zwei Minuten fertig ist.

---

[amd-zlrecipe-recipe:1142]

---

# **Hähnchenbrustfilet in Aprikosen-Chili-Sauce mit Basmatireis**

Hier ein nues Rezept für die Zubereitung von Hähnchenbrustfilets.

Ich bereite eine süße Sauce aus gegarten, zerstampften Aprikosen zu. Für Schärfe gebe ich zerkleinerte, getrocknete Chilischoten dazu. Die Sauce wird natürlich noch mit Salz und

Pfeffer gewürzt.

Als Beilage wähle ich Basmatireis.

[amd-zlrecipe-recipe:1091]

---

# 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 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
- $\frac{1}{2}$  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.