Rouladen mit Insektenfüllung und Salzkartoffeln

Rouladen mit Füllung, Kartoffeln und Sauce

Dieses Rezept muss ich unbedingt mit Euch teilen. Ein klassisches Schmorgericht mit Rindfleisch für die Rouladen, wenn nicht … ja, wenn da nicht die Füllung aus Insekten wäre.

Ich wollte dieses Gericht schon seit langem zubereiten. Es eignet sich auch gut für Menschen, die an Insektengerichten interessiert sind, bisher noch keines gegessen haben und nicht unbedingt die Insekten visuell auf ihrem Teller sehen wollen. Somit verarbeitet man unterschiedliche Insekten zu einer schmackhaften Füllung – in diesem Fall kann man die Füllung auch mit dem Pürierstab pürieren – und bereitet dieses Schmorgericht zu.

Ich hatte beim Zoogeschäft in der Abteilung für Lebendfutter folgende Insekten zur Auswahl: erwachsene Heuschrecken, Steppengrillen, Heimchen, Südamerikanische Riesenmehlwürmer

und Mehlwürmer. Bei den Südamerikanischen Riesenmehlwürmern rief ich gleich, „Oh, lecker,lecker!“, sie sind groß und fleischig, und ich nahm eine Packung. Die üblichen Mehlwürmer wählte ich sozusagen als Füllmasse, viele kleine Tiere, aber insgesamt doch Masse und Volumen. Mein Rat: Mehlwürmer sollte man immer vorrätig zuhause haben, sie sind vielseitig verwendbar. Erwachsene Heuschrecken sind zwar groß, aber von der Stückzahl sind wenige in einer Packung. Und da die Anzahl der Steppengrillen in einer Packung weniger war als die der Heimchen bei annähernd gleicher Größe, wählte ich letztere.

Das Ganze verfeinere ich mit Goldfliegen für Knusprigkeit und Farbe. Ich hatte sie noch von der Zubereitung meines letzten Insektengerichts übrig.

Beim Zubereiten überlegte ich, die Insekten mit dem Pürierstab fein zu pürieren wie bei der Zubereitung einer Farce für Pasteten. Ich entschied mich aber für das grobe Zerhacken für etwas mehr Biss bei der Füllung.

Ich verwende bei der Zubereitung für dieses Gericht mein neues Schneidebrett, ich muss eigentlich sagen, Wendebrett, denn man kann auf beiden Seiten des Bretts Zutaten zuschneiden. Ich wiege die Insekten mit einem Wiegemesser für die Füllung klein. Die Insekten lassen sich auf dem Wendebrett sehr gut kleinwiegen, denn es ist ein großes, wirklich sehr kompaktes Brett. Und es ist kein dünnes Schneidebrett, wie man es im Kaufhaus oder Küchengeräte-Geschäft kauft. Es ist sehr schwer und etwa 3–4 cm dick. Eine Seite des Wendebretts hat eine Saftrille für das Schneiden von Gemüse, das viel Flüssigkeit enthält, und Fleisch und Innereien. Die andere Seite hat keine Saftrille und ist für alle anderen Zutaten gedacht. Das Wendebrett ist aus Nussbaum, sehr aufwändig und ansprechend gefertigt und als Arbeitsgerät in der Küche sehr gut verwendbar. Man soll das Wendebrett nach dem Spülen bzw. Abtrocknen regelmäßig mit Speise- oder Olivenöl einreiben, um es zu pflegen. Ich habe das Wendebrett in einem kleinen Online-Shop gefunden, in dem man eine große Auswahl an

Schneide- und Wendebrettern mit hervorragender Qualität findet.

Ich verfeinere die Füllung mit Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel.

Und da es muss ein wenig Schärfe sein, kommt eine grüne Jalapeño mit hinein.

Ein Ei für die Bindung der Füllmasse reicht nicht aus, es müssen schon zwei Eier sein. Damit wird die Masse aber auch wieder etwas leicht flüssig, so dass etwas Semmelbrösel hinzu müssen.

Ich würze die Füllung mit Kreuzkümmel und sehr kräftig mit süßem Paprikapulver, Salz und weißem Pfeffer.

Die Rindfleischscheiben sollten vom Fleischer recht groß zugeschnitten sein, denn die Füllmasse ist recht viel. Ich schnüre die Rouladen aus diesem Grund auch nicht nur längs zwei Mal mit Küchengarn, sondern auch vorsichtshalber quer zwei Mal. Und da die Rouladen doch etwas fragil sind, verzichte ich auf das Rundumanbraten der Rouladen, wie man es klassisch eigentlich macht. Ich gebe sie in die Sauce und schmore sie 1 ½ Stunden. Dann ist die Füllmasse kompakt, die Aromen der Füllmasse haben sich verbunden und das Fleisch ist gar.

Als Sauce bereite ich eine dunkle Mehlschwitze zu, die ich mit etwas Wein und Gemüsefond verfeinere.

Dazu gibt klassisch als Beilage Salzkartoffeln.

Die Füllung der Rouladen schmeckt sehr würzig. DIe Bindung ist nicht so kompakt wie gewünscht, da muss ich noch etwas experimentieren. Die Füllung sieht zwar anders aus, schmeckt aber wie eine Hackfleisch-Füllung. Mein Rat: Wer die Tiere nicht auf dem Teller sehen möchte, püriert die Füllung doch mit einem Pürierstab zu einer feiner Farce. Und die Sauce ist

hervorragend. Ein schmackhaftes Gericht, das ich sicherlich wieder nachkoche.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Rinderrouladenfleisch (300 g)
- 3 Kartoffeln
- trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 1 EL Mehl
- Butter
- Küchengarn

Für die Füllung:

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio)
- 100 g Mehlwürmer (Tenebrio molitor)
- etwa 55 Heimchen (Acheta domesticus)
- etwa 25 Goldfliegen (Lucilia sericata)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 grüne Jalapeño
- 2 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 1 ½ Stdn.

Vorbereitung der Insekten:

Die Zubereitung der Insekten ist denkbar einfach und folgt der Vorgehensweise:

1. Vom Liefersubstrat trennen
2. Tiergerechtes Abtöten durch Einfrieren

3. Reinigen
4. Zerhacken

Südamerikanische Riesenmehlwürmer haben als Substrat meistens grobe Sägespäne. Mein Rat für die Trennung vom Liefersubstrat: Man gibt den Inhalt der Packung entweder durch ein grobmaschiges Sieb und siebt die Riesenmehlwürmer heraus. Oder man gibt den Inhalt in eine große Schüssel, damit die Mehlwürmer nicht herausklettern können, und siebt sie mit einem grobmaschigen Schaumlöffel heraus. Nach dem Prinzip: Maschen groß genug, dass die groben Sägespäne durchfallen, jedoch klein genug, dass die Mehlwürmer nicht durchfallen.

Normale Mehlwürmer werden meistens in einem sehr feinen Sägespäne-Substrat geliefert. Hier verwendet man ein feinmaschiges Sieb, in das man den Inhalt der Packung gibt. Die feinen Sägespäne fallen durch, die Mehlwürmer siebt man heraus.

Die Heimchen sollte man nicht vom wenigen Substrat oder Futter in der Packung trennen. Man läuft sonst Gefahr, dass sie aus der Packung springen und in der Küche herumhüpfen. Mein Rat: In der Packung belassen und im Tiefkühlschrank schockfrosten. Sie sind groß genug und die Anzahl ist nur gering, dass man sie nach dem Abtöten mit der Hand aus der Packung nehmen kann.

Die Vorbereitung zum Abtöten der Insekten wird begleitet von einem schönen Zirpen der Grillen in der Küche.

Für alle drei Insektenarten gilt: In die ursprüngliche Packung geben oder im letzteren Fall darin belassen, Deckel darauf bzw. darauf belassen und für 1 Stunde in den Tiefkühlschrank geben.

Mein Rat beim Vorbereiten der Riesenmehlwürmer und Mehlwürmer: Darauf achten, das kein Tier entwischt oder auch in das Abflussrohr der Spüle entkommt. Ansonsten verpuppen sich die Tiere an einer unzugänglichen, geeigneten Stelle und man hat eine Woche später Käfer in der Küche herumlaufen oder fliegen.

Für die Füllung:

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel und Jalapeño putzen und ebenfalls kleinschneiden. Gemüse in eine Schüssel geben.

Insekten nach Tierart nacheinander auf ein großes Schneidebrett geben und mit dem Wiegemesser kleinwiegen. Tiere, die man mit dem Wiegemesser nicht zerschnitten hat, mit einem normalen Küchenmesser nochmals nachzerkleinern. In die Schüssel hinzugeben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben. Semmelbrösel dazugeben. Ebenfalls Kreuzkümmel. Sehr kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen, damit die Semmelbrösel etwas quellen. Rohe Füllmasse abschmecken.

Für die Rouladen:

Arbeitsbrett reinigen und Fleischscheiben längs nebeneinander darauf legen. Jeweils zwei Stücke Küchengarn längs und quer unter die Fleischscheiben ziehen. Jeweils eine Hälfte der Füllmasse in die Mitte einer Fleischscheibe geben und mit einem Löffel zu einem quaderförmigen Päckchen formen. Fleischscheiben erst längs zusammenwickeln, dann die Seiten einschlagen. Mit dem Küchengarn jeweils längs und quer gut verschnüren.

Butter in einem großen Topf erhitzen. Mehl dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel braun anbraten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Fond dazugeben. Alles verrühren. Rouladen hineingeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 ½ Stunden schmoren.

20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen. Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und Kartoffeln darin 15–20 Minuten garen. Herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und grob zerkleinern.

Sehr schmackhaft

Rouladen aus dem Topf nehmen, auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Aus den Rouladen ausgetretene Eimasse entweder mit dem Schneebesen mit der Sauce verrühren. Oder Sauce durch ein Sieb geben, um eine klare Fleischsauce zu erhalten. Sauce abschmecken. Kartoffeln auf den Teller dazugeben. Sauce großzügig über die Kartoffeln verteilen.

Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“

Dieses kleine Insekten-Kochbuch weist einen Weg, Insekten schmackhaft zuzubereiten. Es enthält 17 Rezepte zu Insektengerichten in 10 Kategorien – von der Vorspeise bis zum Dessert. Man kann Insekten sehr vielfältig verwenden und zubereiten. Ich habe Gerichte mit Heuschrecken, Grillen, Heimchen, Schaben, Regenwürmern, Maden, Larven und Raupen zubereitet. Regenwürmer gehören nicht zu den Insekten, sondern zu den Ringelwürmern. Ich habe das Rezept dennoch in das Kochbuch aufgenommen. Insekten kauft man als Lebendfutter für Reptilien in Zoo-Fachgeschäften. Es sind reine Zuchttiere. Die Insekten sind von der Qualität her sehr gut.

Der Verzehr von Insekten war in Westeuropa bis vor einigen hundert Jahren sehr verbreitet und Gerichte dazu standen auf den Speisekarten. Leider ist dieses Wissen im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen und verschwunden.

Vielleicht inspiriert das Buch dazu, neue, eigene Rezepte für andere Zubereitungsarten oder gar in diesem Buch nicht aufgeführte Insekten zu kreieren. Und vielleicht gehören Insekten eines Tages wie jedes andere, bisherige Lebensmittel zu Ihrem alltäglichen Küchenplan.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen

Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den iBook Store bezogen werden.

Das Kochbuch hat 63 Seiten, enthält 55 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 3,99.

Hier klicken für eine Leseprobe (PDF).

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.