Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ jetzt auch gedruckt lieferbar

Mein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ist jetzt endlich auch gedruckt lieferbar.

Passend zur Weihnachtszeit und damit als außergewöhnliches und ungewohntes Geschenk zu Weihnachten. Aber das Kochbuch liefert eine Menge an ungewohnten, aber sehr schmackhaften und sehr unterschiedlichen Rezepten für diverse Gerichte.

Das Kochbuch enthält Informationen zum Kauf von Insekten, zu einem tiergerechten Abtöten der Tiere und natürlich zu deren Zubereitung.

Das Kochbuch ist durchgehend in Farbe, hat 80 Seiten, beinhaltet 55 hervorragende Farbfotos der Zutaten, der Zubereitung und der Gerichte. Und kostet 11,90 €.

Stechmücken

Nein, dies ist kein Rezept mit Stechmücken. Dies ist nur ein persönlicher Beitrag zum Umgang mit Stechmücken.

Stechmücken sind lästig. Denn sie stechen . Und hinterlassen meistens eine juckende Schwellung der Haut. Ein Biologie-Professor, der auf Stechmücken spezialisiert ist, hat in einer Fernsehsendung einmal gesagt, „Sie riechen Dich, sie finden Dich und sie stechen Dich“. Denn Stechmücken reagieren auf Kohlendioxid-Ausstoß. Und es sind nur die weiblichen Stechmücken, die stechen und Blut saugen, denn sie brauchen das Blut zur Ernährung ihrer Eier. Männliche Stechmücken trinken nur Wasser, Nektar oder andere Dinge.

Früher, wenn ich nachts im Bett lag und es surrte um meinen Kopf herum, bin ich nachts aufgestanden, habe das Licht angemacht, die Tür zu meinem Schlafzimmer zugemacht und versucht, die Stechmücke zu finden und sie zu töten. Dadurch bin ich natürlich wieder sehr wach geworden und war um meinen Schlaf gebracht.

Mittlerweile habe ich seit 1–2 Jahren meine Einstellung dazu geändert. Ich bin „Futter“ für die Stechmücke. Sie „frisst“ an mir. Ich bleibe also, wenn es um meinen Koof herum surrt, ruhig liegen. Die Stechmücke riecht mich, landet auf mir und saugt einige Minuten einige Tröpfchen Blut. Dann fliegt sie

davon, ich habe meine Ruhe und kann weiterschlafen. Und ich habe festgestellt, der Stich der Stechmücke tut nicht weh, man spürt ihn gar nicht. Eine juckende Schwellung auf der Haut am nächsten Tag nehme ich gern in Kauf.

Ja, und irgendwann drehe ich dann den Spieß wieder um, bereite ein Insektengericht zu und haue dann eben die Insekten wieder in die Pfanne. So wie umgekehrt nachts die Stechmücke wieder von mir „frisst“.

Foto: ©Wikipedia

Made und Co. Heuschreckt oder schmeckt

Der faule Willi hat es nicht leicht in diesen Tagen. Vom Eise

befreit sind Strom und Bäche, hungrige Osterspaziergänger und wagemutige Hobbyköche schlagen sich mit stierem Blick ins Unterholz, um die Warenlager von Mutter Natur zu plündern, und ihre proteinhaltige Beute nach Hause an den Kochtopf zu schleppen. Es krabbelt und zappelt und kreucht und fleucht in deutschen Kochtöpfen, seit Thomas Biedermann sein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ auf den Markt geworfen hat.

Ihren Einkauf sollten Sie allerdings besser im Tierfutter-Geschäft ihres Vertrauens oder im einschlägigen Online-Handel tätigen, wie Biedermann in seinem Vorwort erklärt. Denn nur dann ist ein bestimmtes Maß an Qualitäts- und Hygienestandards gewährleistet.

Die Gliederung des Inhaltsverzeichnisses nach Kategorien zeigt sich ein wenig sperrig. So findet sich unter „Vorspeise“ ein Mehlwurm-Eintopf, und unter „Kartoffeln“ eine Rosenkäferlarven–Kartoffel-Pilz–Pfanne, die es aus welchen Gründen auch immer nicht geschafft hat, in die Kategorie „Pfanne“ zu kriechen. Hier wäre weniger sicher mehr gewesen. Der 2. Teil des Inhaltsverzeichnisses nach Tierarten ist deutlich logischer.

„Mehlwürmer sind vielseitig verwendbar. Man sollte immer einen Vorrat zuhause haben.“ Na ja, nur nicht im Mehl halt! Bei so viel unfreiwilliger Komik würde es nicht verwundern, ein entsetztes „Um Hummels Willen“ aus so manchem Küchenfenster dringen zu hören. Durchaus funny liest sich der Abschnitt über die roh zu essenden Köstlichkeiten. Maden, Larven und Raupen sind sehr agil, der Begriff des running Susi erfährt eine neue Dimension, wenn Willi, Raupe Susi und der Tatzelwurm einfach davonstrolchen. Aber Thomas Biedermann serviert zu seinen manchmal doch etwas eigenwilligen Gerichten auch gute Tipps zum Handling der Zutaten. Überhaupt fällt angenehm auf, dass der Autor sich viele Gedanken gemacht hat über den Umgang des Laien mit der doch etwas ungewohnten Materie. Das macht dieses Kochbuch zu einer durchaus amüsanten Lektüre auch für jene

Leser, die bei der Theorie bleiben, und den Verzehr von Insekten doch lieber den Vögeln und Fröschen überlassen. Anfänger sind sicher gut beraten, ihre ersten Krabbelversuche in einem Insekten-Kochkurs zu starten.

In der optischen Aufmachung wirkt „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ein wenig brav. Es ist sicher keines dieser sehr sexy des Weges kommenden stylishen Coffeetable-Bücher. Man merkt, hier kann jemand sein Handwerk, und genau das soll vermittelt werden. Klare Rezepte, eine sauber gegliederte Zutatenliste, gut verständliche und ausführliche Kochanweisungen und informative, teils amüsante Hintergrundinformation transportieren die Botschaft auf sympathische Art unaufdringlich und doch prägnant. Die Fotos zeigen genau das, was es ist und was man isst.

In Asien ist das Essen von Insekten durchaus üblich, es wäre ein leichtes gewesen, einfach asiatische Gerichte zu transponieren. Und einige Asia-Anklänge finden sich auch. Doch hier hat sich jemand die Mühe gemacht, exotische Zutaten für die heimische Küche zu adaptieren und alltagstauglich zu

verarbeiten. 17 Rezepte finden sich im als ebook um € 3,99 erwerbbaren, 63 Seiten starken, mit vielen Bildern auch optisch ansprechend gestalteten Büchlein.

Natürlich können Sie es aber auch einfach wie Chuck Norris machen: der isst nämlich keinen Honig. Chuck Norris kaut Bienen.

Die Rezension zum Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ von Thomas Biedermann wurde erstellt von Maria Mancini.

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).

Südamerikanische Riesenmehlwürmer asiatisch

Riesenmehlwürmer mit Gemüse auf Reis

Aus gegebenem Anlass ziehe ich dieses Gericht vom Juni 2013 nochmals hervor und kommentiere etwas dazu. In der Facebook-Kochgruppe „‚Kochen – Backen‘ und ‚Rezepte tauschen‘“ wird jede Woche aus einigen vorgeschlagenen, in der Woche zuvor

veröffentlichten Rezepten das Rezept der Woche gewählt. Ich hatte letzte Woche dieses Gericht mit Riesenmehlwürmern gepostet und war über die Reaktion der Gruppenteilnehmer sehr überrascht. Natürlich gab es ablehnende, jedoch keine abwertende Äußerungen. Der Grundtenor war der, dass Geschmäcker eben verschieden sind und das, was mir schmeckt, nicht auch unbedingt anderen schmecken muss. Damit kann ich übereinstimmen. Überrascht hat mich die Einstellung eines der Administratoren der Kochgruppe, der sich in etwa so äußerte, dass „auch DAS Kochen sei – auch wenn es so eventuell meistens in anderen Ländern und Kulturen der Fall ist“. In gleicher Weise war auch mehrheitlich die Einstellung zu Gerichten mit Innereien. Besonders gefreut hat mich nun aber, dass dieses Rezept bei der Wahl zum Rezept der Woche nominiert wurde – auch wenn es unter drei Rezepten etwas abgeschlagen auf Rang Drei steht. Aber allein die Nominierung hat mich sehr gefreut.

–

Insekten sind eine schmackhafte Alternative für die üblichen Gerichte mit Tieren aus der industriellen Massentierhaltung wie Rind, Schwein, Huhn und Lamm. Die Europäische Union empfiehlt sie zur Erweiterung des gewöhnlichen Speiseplans und zur Behebung des Hungers in der ganzen Welt. Der Verzehr von Insekten durch Menschen wird als Entomophagie bei Menschen bezeichnet. Wenn man sich einmal dazu durchgerungen hat, ein Insektengericht zu kochen und somit seinen kulinarischen Horizont erweitert, wird man feststellen, dass Insekten richtig zubereitet sehr lecker sind. Frittiert stehlen sie übrigens als Snacks auf einer Party allem anderen wie Chips, Erdnüssen oder anderem völlig die Show.

Insekten zum Kochen bekommt man in jedem größeren Futtermittelgeschäft für Tiere. Einfach nach Lebendfutter für Reptilien fragen, dann hat man eine Auswahl an Mehlwürmern, Heuschrecken, Grillen oder Heimchen und eventuell noch anderen exotischen Arten. Die Insekten stammen aus Zuchtbetrieben, womit gewährleistet ist, dass diese Insekten auch zum Kochen

und Essen geeignet sind. Vielleicht sollte man der Verkäuferin nicht sagen, dass man damit eine leckere Chinapfanne zubereiten will, ihr fällt sonst die Kinnlade herunter.

Zutaten (für 2 Personen):

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (Zophobas morio) (ca. 60–70 Stück)

- 1 Schalotte
- ½ süße Zwiebel
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ¼ Wurzel
- ¼ Lauch
- 2 große Champignons
- 4 Chilischoten
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- 20–30 Blätter frisches Basilikum

- 2 TL dunkle Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 150 ml Wasser

- Sesamöl

- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.

Den Basmatireis zubereiten. Dazu zwei Tassen Basmatireis mit pro Tasse Reis drei Tassen Wasser – also insgesamt sechs Tassen – in einen kleinen Topf geben. Kräftig salzen und das Wasser zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 15 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste

Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.

Die pflanzlichen Zutaten …

Währenddessen die Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Lauch, Wurzel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Die Zwiebeln halbieren oder auch vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Ebenfalls den Lauch in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Chilischoten kleinschneiden. Wurzel und Ingwer in dünne, kurze Stifte schneiden. Die Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken und dabei etwas Salz hinzugeben, so dass man einen leichten Brei erhält. Die Champignons halbieren und in Streifen schneiden.

… und die tierischen Zutaten – schon schockgefrostet

Sesamöl im Wok erhitzen und die abgetöteten Mehlwürmer darin für 4–5 Minuten pfannenrühren. Die Mehlwürmer machen zwar nach dem 15-minütigen Schockfrosten einen sehr toten Eindruck und bewegen sich nicht mehr. Wirft man sie aber in das heiße Sesamöl in den Wok, regen sich dennoch einige davon nochmals. Egal, einfach weiter anbruzzeln. Die Mehlwürmer sollen richtig knackig und kross angebraten werden. Herausnehmen und warmstellen. Noch etwas Sesamöl in den Wok geben und das Gemüse darin anbraten und pfannenrühren. Die Sojasauce hinzugeben. Dann die Fischsauce zum Salzen und Würzen. Mit etwas Wasser ablöschen. Salz und Pfeffer sind nicht notwendig, da die Saucen genügend Würze haben. Mehlwürmer wieder hinzugeben und erhitzen. Die Basilikumblätter im Ganzen hinzugeben und alles maximal noch 30 Sekunden garen.

Den Basmatireis in Schälchen anrichten, das Mehlwürmer-Gemüse-Gemisch darüber geben und ebenso von der leckeren Sauce.

Frittierte Riesenmehlwürmer mit Dips und Beilagen

Frittierte Mehlwürmer mit verschiedenen Dips und Gemüse- und Fetabeilage

Aus gegebenem Anlass gibt es heute bei mir die zweite Portion der gekauften südamerikanischen Riesenmehlwürmer (Zophobas mordio) – in der heutigen Tageszeitung „Die Welt“ erschien in der Rubrik „Aus aller Welt“ ein Artikel über einen Sternekoch in Nizza, der seinen Gästen auch ein Menü mit Mehlwürmern und Grillen anbietet:

http://www.welt.de/vermischtes/article117838643/Und-es-macht-krsp-im-Mund-war-das-der-Wurm.html

Der Artikel ist sehr lesenswert und spiegelt vieles wieder, was ich als Argumente für die Zubereitung von Gerichten mit Insekten gerne anführe, aber ich halte mich da zurück und

empfehle nur, diesen Artikel zu lesen.

Die Riesenmehlwürmer gibt es dieses Mal frittiert aus der Friteuse, um ein knackiges Geschmackserlebnis zu haben. Geschmacklich sind Riesenmehlwürmer übrigens nicht gerade weltbewegend, sie haben einen nur leicht nussigen Geschmack, aber das Knackige der Hülle macht es eben aus.

Frittiert als Snack, dazu einige teilweise selbst zubereitete Dips und ein wenig Gemüse und Feta – schon hat man ein leckeres Essen für den Fernsehabend.

Zutaten für 1 Person:

- 80 g Südamerikanische Riesenmehlwürmer (ca. 60–70 Stück)

Dips:

- Selbstgemachte Majonaise:
  - 100 ml Olivenöl
  - 1 Ei
  - 1 TL Senf
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 TL Crème fraîche
- Selbstgemachte Curry-Sauce:
  - 100 ml Sahne
  - 3 TL Crème fraîche
  - 1 Knoblauchzehe
  - 3 TL Hot Madras Curry Powder
  - 1 TL Senf
  - 1 Schuss Worchestershire-Sauce
  - ganz wenig Gemüsefond
  - ganz wenig Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 Prise brauner Zucker
- Thailändische Sriracha scharfe Chili-Sauce

- Japanische Teriyaki-Sauce
- Chinesische Austern-Sauce

Beilagen:

- Tomate
- Salatgurke
- Paprika
- Süße Zwiebel oder Gemüsezwiebel
- Feta

- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zuerst die Dips zubereiten.

Für die Mayonnaise das Öl mit dem Ei, dem Senf und einer Prise Salz in ein schmales Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab mixen. Den Pürierstab dabei immer langsam von unten nach oben ziehen. Dann die Crème fraîche unterrühren.

Für die Curry-Sauce eine Knoblauchzehe schälen, mit der Gabel klein drücken und etwas Salz dazu mischen. In eine Schale geben und die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben. Möchte man die Sauce nicht so flüssig, sondern etwas fester, verwendet man weniger Sahne und stattdessen mehr Crème fraîche. Den Senf hinzugeben, dann das Currypulver und alles verrühren. Einen Schuss Worchestershire-Sauce, ganz wenig Gemüsefond und Olivenöl hinzugeben und entweder mit einem Pürierstab oder auch einem Schneebesen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Möchte man die Sauce nicht so scharf, verwendet man ein anderes Currypulver, das milder ist.

Die Mehlwürmer in eine Schüssel mit Wasser geben und kurz waschen. Durch ein Küchensieb heraussieben und in einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel für 20 Minuten in das Gefrierfach oder den Gefrierschrank geben. Es ist die humanste

Methode, sie abzutöten, denn sie werden dadurch schockgefroren und können dann zubereitet werden.

Das Fett in der Friteuse auf 180° C erhitzen und die Mehlwürmer hineingeben. Beim Fritieren aufpassen, bei mir ließen die Mehlwürmer das komplette Fett in der Friteuse überschäumen, so dass mein Küchentisch voll davon war. Und dies lag sicher nicht an dem wenigen Wasser von den vorher gewaschenen Mehlwürmern. Dies ist mir noch nie passiert, nicht einmal bei tiefgefrorenen Pommes Frites, wenn sie viele Eiskristalle und somit Wasser enthielten und damit das Fett ein wenig aufschäumen ließen. Die Mehlwürmer ca. 5 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen.

Die Mehlwürmer in einer Schale zusammen mit den Dips in Schälchen und dem in grobe Stücke geschnittenem Gemüse und Feta auf einer großen Platte oder einem großen Küchenbrett anrichten, Salz- und Pfeffermühle nicht vergessen. Die Mehlwürmer sind nach dem Frittieren braun und kross, machen aber den Eindruck beim Essen, als ob sie nur noch aus der äußeren Chitinhülle bestehen. Meiner Meinung passen übrigens die Mayonnaise, die Curry-Sauce und die Austern-Sauce bestens dazu. Und natürlich nicht zu vergessen: Ein kaltes Bier dazu muss unbedingt her.

Pad Prig Geng Taggataen – Knusprig gebratene scharfe Heuschrecken

Pfannengerührtes Insektengericht im Wok

Geht’s noch schlimmer? werden sich viele fragen, die dieses Rezept lesen. Muss das sein? Da ist ja ekelhaft, ein Gericht mit Insekten. Aber: Ja, das muss sein! Denn die Zubereitung von Insektengerichten ist in Afrika, Asien und Mittel- und Südamerika weit verbreitet. Es wird Zeit, diese Kenntnisse und dieses Wissen wieder in Erinnerung zu bringen.

In **Thailand** bekommt man Insekten z. B. in Bangkok in vielen Straßenrestaurants. Ein Bekannter, der in Bangkok lebt, sagte mir, die Insekten wären sehr knusprig, würden sehr gut schmecken und am besten mit einem gut gekühlten Bier zu genießen.

Der Verzehr von Insekten war auch 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. Mittlerweile ekeln sich viele Westeuropäer vor diesen Speisen, was aber eher mit Voreingenommenheit und Vorurteilen zu tun hat denn mit tatsächlicher Kennnis der Speisen. Ernährungwissenschaftler argumentieren, dass mit dem Verzehr

von Insekten auch in Europa eine große Eiweißquelle erschlossen werden könnte, dies die Massenzucht von Rindern, Schweinen und Hühnern mit all ihren Konsequenzen reduzieren und auch für die Ernährung in der restlichen Welt einen Beitrag zur Lösung des Hungerproblems beitragen könnte.

Die meisten der folgenden Zuaten erhalten Sie in einem Asia-Shop. Die Heuschrecken bzw. Grillen bekommen Sie in einem Tierbedarf-Geschäft, das Lebendfutter für Reptilien führt. Dort gibt es diese Tiere zu kaufen. Es sind auch reine Zuchttiere, die hier primär zur Fütterung von anderen in Heimhaltung gehaltenen Tieren dienen. Sie können sicher sein, dass hier für die Aufzucht dieser Tiere auch ein bestimmtes Maß an Qualität und Hygiene aufgewendet wird. Zum Abtöten der Heuschrecken/Heimchen geben Sie diese in der Aufbewahrungsbox für ca. 10–15 Minuten in das Gefrierfach Ihres Kühlschranks. Die Tiere werden auf diese Weise schonend schockgefroren und getötet. Sie können sie danach dann säubern und reinigen.

Zutaten Chilipaste:

- 8 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse getrocknete Garnelen
- 2 Tassen Gemüseöl
- ½ Tasse kleine gedörrte Chilis
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Palmzucker
- 1 ½ EL Tamarindensaft
- ⅓ TL Salz

Zubereitung:

In einem Wok das Öl erhitzen, Schalotten und Knboblauch goldbraun braten. Anschließend aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. Garnelen und Chilis in das Öl geben und ebenfalls goldbraun braten, gleichfalls aus dem Öl nehmen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder Mörser werden Garnelen,

Schalotten, Knoblauch, Chilis und Zucker zerhackt bzw. zerstampft und vermischt. Hinzu gibt man noch die Fischsoße, Tamarindensaft, Salz und das mittlerweile erkaltete Öl. Alles zu einer feinen Paste vermischen.

Zutaten Gericht:

• 50 große Heuschrecken, oder alternativ 20 Heuschrecken und 50 kleinere Heimchen (Grillen)
• 1 ½ EL Knoblauch, frisch gehackt
• ⅓ Tasse Öl
• 5 rote Chilis
• 2 EL geröstete Chilipaste
• 2 TL helle Sojasauce
• 1 große Hand voll Basilikumblätter
• ½ Tasse Hühnerfond

Zubereitung:

Die abgetöteten Heuschrecken (und eventuell Heimchen) werden gewaschen. Anschließend entfernt man die Flügel und schneidet die Schienen der Sprungbeine ab, da letztere sehr spröde und etwas hakelig schmecken. Die roten Chilis werden in Scheiben geschnittten. Geben Sie das Öl in einen Wok und erhitzen sie es. Die Heuschrecken und den Knoblauch dazugeben, bis die Heuschrecken knusprig und leicht gerötet sind. Geben Sie nun die frischen Chilis und die Chilipaste hinein, auch die Sojasoße. Alles gut vermischen und mit dem Hühnerfond auffüllen. Kurz vor dem Servieren wird das Basilikum eingerührt. Servieren Sie zu diesem Gericht Reis.

Text und Foto © Thomas Biedermann
Rezepte mit freundlicher Genehmigung der Natur und Tier-Verlag GmbH, aus dem Buch Fritsche Ingo/Gitsaga Bubpa, Das Insektenkochbuch, 2. Auflage, Münster 2009, S. 54