

# Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.

Insektengerichte



# Vorwort

---

## Verzehr von Insekten

Insekten sind sehr schmackhaft und Insektengerichte eine Bereicherung des monatlichen Küchenplans. Die Zubereitung von Insektengerichten ist in Afrika, Asien und Mittel- und Südamerika weit verbreitet. Der Verzehr von Insekten durch Menschen wird als Entomophagie bezeichnet. Er 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. Es wird Zeit, diese Kenntnisse und dieses Wissen wieder in Erinnerung zu bringen. Viele Westeuropäer ekeln sich vor diesen Speisen, was aber eher mit Voreingenommenheit und Vorurteilen zu tun hat denn mit tatsächlicher Kenntnis der Speisen. Ernährungswissenschaftler argumentieren, dass mit dem Verzehr von Insekten auch in Europa eine große Eiweißquelle erschlossen werden und dies die Massenzucht von Rindern, Schweinen und Hühnern mit all ihren Konsequenzen reduzieren könnte. Die WHO teilt 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?

Insekten sind sehr eiweißhaltig, gesund und schmecken sehr lecker. Ein Bekannter – als Selbstständiger in Thailand lebend – sagte mir, frittierte Insekten gebe es dort als Snack an vielen Garständen an den Straßen. Sie wären sehr knusprig, würden sehr gut schmecken und am besten mit einem gut gekühlten Bier zu genießen. Frittierte Insekten stehen übrigens als Snacks auf einer heimischen Party Chips, Erdnüssen oder anderem völlig die Show. Startups in Deutschland haben diese Lücke auf dem Speiseplan entdeckt. So bieten kleine Geschäfte Insekten mittlerweile in Lollis, Lutschern oder Bonbons verarbeitet oder auch als Snack zubereitet für den kleinen Hunger zwischendurch an. Sogar Sterneköche sind an Insekten für diverse Gerichte auf ihren Speisekarten interessiert und bereiten sie zu.

## Bezugsquellen

Insekten bekommen Sie in einem großen Tierfutter-Geschäft. Gehen Sie in die Abteilung „Aquarien“ und fragen nach Lebendfutter für Reptilien. Sie finden dort meistens eine Auswahl an Heuschrecken, Grillen, Heimchen, Mehlwürmern und eventuell auch noch Käferarten. Fragen Sie auch einen Mitarbeiter des Tierfutter-Geschäfts, ob er Ihnen Insekten bestellen kann, die nicht im regulären Sortiment geführt werden. So kommen Sie manchmal an ausgefallene Kuriositäten.

Eine andere Bezugsquelle sind Onlineshops für Lebendfutter für Reptilien, die manchmal eine große Auswahl haben. Auch hier können Sie ausgefallene Insektenarten finden, die zu ungewöhnlichen Gerichten verarbeitet werden können. Die Bestellung ist wie im Internet gewohnt einfach und unspektakulär und die Lieferung in entsprechenden Zuchtbehältern und Verpackungen innerhalb weniger Tage problemlos.

Diese als Lebendfutter gekaufte Insekten sind reine Zuchttiere, die primär zur Fütterung von in Heimhaltung gehaltenen Tieren dienen. Sie können sicher sein, dass für die Aufzucht dieser Tiere ein bestimmtes Maß an Qualität und Hygiene aufgewendet wird. Die Insekten sind weitestgehend frei von Krankheiten und Schadstoffbelastungen. Es empfiehlt sich aus diesem Grund auch nicht, in Feld, Wald und Wiese selbst Insekten zu fangen und zu sammeln. Man kennt die möglichen Erkrankungen und Belastungen und die Tauglichkeit dieser „Wildtiere“ als Nahrungsmittel nicht.

## **Tiergerechtes Abtöten**

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. Es ist die tiergerechteste Art, die gekauften, lebenden Insekten 1–2 Stunden in das Gefrierfach des Kühlschranks oder in den

Tiefkühlschrank zu legen. Sie verfallen in eine Schock- und Kältestarre und sterben ohne größere Schmerzen ab.

## **Insekten-Kochkurse**

Wer nun Interesse bekommen hat, diese Zubereitung einmal selbst zu versuchen, aber nicht recht weiß, woher er die Insekten beziehen soll oder sich noch nicht zutraut, sie zuzubereiten, kann sich in einem Kochkurs oder -abend mit Insekten versuchen. Angebote gibt es bei verschiedenen Event-Anbietern.

## **Dieses Buch**

Und natürlich will dieses Buch einen Weg weisen, Insekten auf unterschiedlichste Weise schmackhaft zuzubereiten. In insgesamt 10 Kategorien bietet es 17 Rezepte, die von der Vorspeise bis zum Dessert reichen. Man kann also nicht einfach nur Heuschrecken kross in Butter anbraten und dann knabbern, sondern Insekten vielfältig verwenden und zubereiten.

Vielleicht inspiriert Sie 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.

# Rezepte- und Tierarten-Übersicht

---

## Rezepte nach Kategorie:

### *Vorspeise*

Eintopf mit Mehlwürmern

### *Rob*

Wachsaupen roh

### *Kartoffeln*

Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne

### *Pasta*

Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli

Gebratene Spaghetti mit Heimchen und Mehlwürmern

Regenwürmer mit Gemüse und Spaghetti

### *Reis*

Gebratene Heuschrecken in Weißwein-Knoblauch-Sauce

Gebratene Waldschaben in scharfer Weißwein-Sahne-Sauce

### *Pfanne*

Mehlwürmer-Frikadellen mit Bratkartoffeln

Mehlwürmer-Pilze-Pasta-Pfanne

Pasta-Gemüse-Maden-Pfanne

### *Wok*

Knusprig gebratene scharfe Heuschrecken

Südamerikanische Riesenmehlwürmer asiatisch

### *Pastete*

Pastete mit Hühner-, Schweine-, Rindfleisch und Wachsaupen

### *Snack*

Frittierte Riesenmehlwürmer mit Dips und Beilagen

### *Dessert*

Karamellisierte, gebratene Mehlwürmer

Vanillepudding mit gebratenen Mehlwürmern

## Rezepte nach Tierart:

### *Fliegenmaden*

Pasta-Gemüse-Maden-Pfanne

### *Heimchen*

Gebratene Spaghetti mit Heimchen und Mehlwürmern

### *Heuschrecken*

Gebratene Heuschrecken in Weißwein-Knoblauch-Sauce  
Knusprig gebratene scharfe Heuschrecken

### *Mehlwürmer*

Eintopf mit Mehlwürmern  
Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli  
Karamellisierte, gebratene Mehlwürmer  
Mehlwürmer-Frikadellen mit Bratkartoffeln  
Mehlwürmer-Pilze-Pasta-Pfanne  
Vanillepudding mit gebratenen Mehlwürmern  
Gebratene Spaghetti mit Heimchen und Mehlwürmern

### *Regenwürmer*

Regenwürmer mit Gemüse und Spaghetti

### *Riesenmehlwürmer*

Frittierte Riesenmehlwürmer mit Dips und Beilagen  
Südamerikanische Riesenmehlwürmer asiatisch

### *Rosenkäferlarven*

Rosenkäferlarven-Kartoffel-Pilz-Pfanne

### *Wachspaupen*

Pastete mit Hühner-, Schweine-, Rindfleisch und Wachspaupen  
Wachspaupen roh

### *Waldschaben*

Gebratene Waldschaben in scharfer Weißwein-Sahne-Sauce

## Zubereitete Tierarten:

Argentinische Waldschaben (*Blaptica dubia*)

Europäische Wanderheuschrecken (*Locusta migratoria*)

Goldfliegenmaden (*Lucilia sericata*)

Heimchen (*Acheta domesticus*)

Mehlwürmer (*Tenebrio molitor*)

Regenwürmer (*Dendrobaena spec.*)

Südamerikanische Riesenmehlwürmer (*Zophobas morio*)

Rosenkäferlarven (*Protaetia aeruginosa*)

Wachspaupen (*Galleria mellonella*)

# Pastagerichte



Pasta bietet auch bei Insekten eine gewohnte Grundlage für vielfältige Zubereitungsarten.

# Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika in Rotweinsauce mit Gemelli

Kross gebratene Mehlwürmer ergänzen die restlichen Zutaten dieses Pastagerichts.



## Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hackfleisch
- 35 g Mehlwürmer (Tenebrio molitor)
- ½ rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 75 ml Sahne
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
- Gemelli

## Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 40 Min.



*Leckeres Hackfleisch, Mehlwürmer und Paprika mit Sauce und Pasta*

Mehlwürmer brät man am besten in Butter in der Pfanne kross und knusprig an, so schmecken sie am besten. Ich hatte noch tiefgefrorene Mehlwürmer vorrätig. Ich habe sie zusammen mit Hackfleisch, das ja von der Form her ähnlich aussieht, und etwas Paprika zubereitet. In einer Sauce aus Rotwein und Gemüsefond. Eine rote Chilischote sorgt für leichte Schärfe. Frischer Rosmarin für etwas Aroma. Und Sahne bindet die Sauce etwas.

Die Mehlwürmer werden natürlich – vorher kross angebraten – erst kurz vor Ende der Garzeit unter die Sauce gegeben, damit sie schön knusprig bleiben. Sie geben dem Gericht dann ein leicht nussiges Aroma. Dazu gibt es Gemelli als Beilage.

**Zubereitung:**

Tiefgefrorene Mehlwürmer auftauen oder lebende Mehlwürmer für 30–60 Minuten zum Abtöten in den Tiefkühlschrank geben.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden. Blättchen vom Rosmarin abzupfen und kleinwiegen. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin einige Minuten kross anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Hackfleisch dazugeben und mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Rotwein ablöschen. Fond und Sahne dazugeben. Paprika, Chili und Rosmarin hinzugeben. Alles verrühren und ungedeckt 20–30 Minuten bei mittlerer Temperatur auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Währenddessen Pasta nach Anleitung zubereiten.

Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer dazugeben und kurz erhitzen.

Pasta in zwei tiefe Pastateller geben und Hackfleisch-Mehlwürmer-Paprika-Mischung mit viel Sauce darüber geben.



*Im tiefen Pastateller angerichtet*