



Italienisch mit Vorspiel

Aperitivo:

Crostini mit geröstetem Mehlwurm-Tomaten-Pesto

Heuschrecken im Bierteig mit Tartarsauce

Gazpacho mit
Basilikumgrillen

Orecchiette alla pugliese

Vitello all'uccelletto
Tagli di Polenta

Torta Spina
Crema al Caramello
Fragole

Crostini mit geröstetem Mehlwurm-Tomaten-Pesto

Zutaten

2 EL	Olivenöl
25 g	gefriergetrocknete Mehlwürmer (rehydrieren)
50 g	Mandeln, geschält
200 g	getrocknete Tomaten, gehackt
1 Bund	Basilikum, gehackt
2 TL	Rosmarin, gehackt
2 TL	Thymian, gehackt
250 ml	Olivenöl
50 g	Parmesan
1 Prise	Rohrzucker
1 TL	Salz
2	Baguettebrote für Crostini (Scheiben im Backofen rösten)

Zubereitung

1 Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Mehlwürmer darin knusprig rösten. Kurz bevor die Mehlwürmer fertig sind, die Mandeln dazugeben und goldgelb anrösten. Die Mischung abkühlen lassen, dann mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einem feinen Pesto verarbeiten.

Quelle: Ch.Bärtsch und A.Kessler; [grillen, heuschrecken & Co.](#); Kochen mit Insekten, Grundlagen und Hintergrundinformationen, AT Verlag



Menü: Mengenangaben für 12 Personen

Heuschrecken im Bierteig mit Tartarsauce

Zutaten

250 g	Mehl
250 ml	Bier
2	Eier
4 g	Senfpulver
4 g	Paprikapulver
	Salz, Pfeffer nach Belieben
50 g	gefriergetrocknete Heuschrecken (rehydriert)
500 ml	Erdnussöl zum Frittieren
Für die Sauce:	
2	Eigelb
2 TL	Senf
300 ml	Sonnenblumenöl
2	Zwiebel
200 g	Essiggurken
1 Bund	Peterli
200 g	Naturjoghurt



Zubereitung

1. Für die Heuschrecken alle Zutaten des Bierteigs zu einem glatten Teig vermischen. Von den Heuschrecken die Flügel und Hinterbeine entfernen.
2. Das Erdnussöl in einem grossen Topf auf 160° erhitzen (mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Die Heuschrecken vorsichtig durch den Bierteig ziehen, überschüssigen Teig am Schüsselrand abstreichen. Die Heuschrecken sofort in das heisse Öl geben und goldgelb ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für die Tartar Sauce das Eigelb in einer Schüssel mit dem Senf, Salz und Pfeffer vermischen. Mit einem Schneebesen das Sonnenblumenöl in einem dünnen Strahl und unter ständigem Rühren dazugeben, bis alles Öl in die Mayonnaise eingebunden ist.
4. Die Zwiebel, die Essiggurken und die Petersilie fein hacken und unter die Mayonnaise mischen. Zum Schluss den Joghurt unterheben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mayonnaise zu den gebackenen Heuschrecken reichen.

Quelle: Ch.Bärtsch und A.Kessler; [grillen, heuschrecken & Co.](#); Kochen mit Insekten, Grundlagen und Hintergrundinformationen, AT Verlag

Gazpacho mit Basilikumgrillen

Zutaten Gazpacho

3 rote Peperoni
2 Gurken
10 Fleischtomaten
3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehe
250 g Toastbrot
1 L Gemüsebouillon
2 EL Olivenöl
2 TL Salz
wenig Pfeffer



Zutaten Basilikumgrillen

30 g Gefriergetrocknete Grillen (rehydrieren)
3 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Gazpacho

Peperoni in Stücke schneiden. Gurke längs halbieren, entkernen, in Stücke schneiden. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in Stücke schneiden. Toastbrot zerpuffen. Alle Zutaten mit Bouillon und Öl pürieren, würzen.

(Quelle: Betty Bossi)

Zubereitung Basilikumgrillen

Den Backofen auf 150° Umluft vorheizen. Die Grillen in eine Schüssel geben und mit 1 Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Das Basilikum hacken. Die ausgekühlten Grillen mit dem gehackten Basilikum und dem restlichen Olivenöl vermischen.

(Quelle: Ch.Bärtsch und A.Kessler; [grillen, heuschrecken & Co.](#); Kochen mit Insekten, Grundlagen und Hintergrundinformationen, AT Verlag)

Anrichten:

Gazpacho in Suppentassen oder Gläser füllen, die Basilikumgrillen darüber geben und servieren.

Menü: Mengenangaben für 12 Personen

Orecchiette alla pugliese

Zutaten

800 g	Orecchiette
1 kg	Broccoli
2	roter Peperoncino
3	Knoblauchzehen
wenig	Salz und Pfeffer
	Olivenöl



Zubereitung

1. Broccoli putzen, in Röschen zerlegen. Größere Stiele schälen. In einem grossen Topf Salzwasser aufkochen. Broccolistiele hineingeben, nach 5 Minuten Broccoliröschen dazugeben, weitere 5 Minuten blanchieren.
2. Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Brühe wieder zum Kochen bringen. Orecchiette ins kochende Wasser geben und bissfest garen.
3. Inzwischen Broccolistiele kleinschneiden, Knoblauchzehen in feinste Scheibchen schneiden, Peperoncini in feine Ringe schneiden. In einer grossen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Broccoli und Knoblauch andünsten, Peperoncino einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einige EL Gemüsebrühe angiesen.
4. Sobald die Orecchiette gar sind, abgiessen und abtropfen lassen. Direkt in die Pfanne geben und gründlich unters Gemüse mischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren.

Quelle: [Die echte italienische Küche](#), Reinhardt Hess u. Sabine Sälzer, GU Verlag

Vitello all'uccelletto

Zutaten

2 kg	zartes Kalbfleisch (Nuss oder Lende)
300 g	kleine grüne Oliven ohne Stein
30	Salbeiblätter
3 dl	trockener Weisswein
4 EL	Olivenöl
100 g	Butter
3	Lorbeerblätter
	Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Kalbfleisch in grosse Würfel schneiden. 4 EL Olivenöl in einer grossen Pfanne langsam erhitzen 30g Butter hineingeben und schmelzen lassen Salbeiblätter und Lorbeerblatt sanft andünsten.
2. Temperatur erhöhen, Kalbfleisch portionsweise hineingeben und unter Rühren kräftig anbraten.
3. Salzen und pfeffern, 100 ml Weisswein angiesen und etwa 10 Minuten (nicht länger) sanft schmoren. 100 g Oliven einrühren, kurz heiss werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und **sofort** servieren (nicht geeignet zum warm halten).

Quelle: [Die echte italienische Küche](#), Reinhardt Hess u. Sabine Sälzer, GU Verlag

Tagli di Polenta

Zutaten

500 g	Tessiner Polenta Integrale
1.8 l	Wasser
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Wasser aufkochen. Mais einrieseln lassen. Unter Rühren aufkochen, dann mittlerer Hitze weiterkochen bis die Polenta eine feste Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Polenta auf ca. 2 cm dick glattstreichen. Auskühlen lassen. Nach dem Auskühlen Quadrate von ca. 10 cm Kantnlänge schneiden und diagonal halbieren. Die Dreiecke bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Torta Spina

Zutaten

120 g	Butter
120 g	Zucker
130 g	Mandeln
20 g	Mehl
4	Eier (2 ganz + 2 getrennt) 20 g
4 EL	Himbeerkonfitüre
Wenig	Schokoladepulver
Wenig	Schlagrahm zur Deckoration



Zubereitung

1. Springform (22 cm Durchmesser): Boden mit Backpapier belegen. Rand buttern und mit wenig Mehl bestreuen.
Den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Schokolade fein hacken. 2 Eier trennen. Die Eiweisse mit einer Prise Salz steif schlagen und gegen Schluss 2 EL Zucker einrieseln lassen.
2. Butter und Zucker crèmig rühren (bis eine gute Konsistenz und helles Gelb erreicht ist). Eier (2 ganze + 2 Eigelbe) unterrühren. Mandeln gut mit Mehl vermischen und zusammen mit der Schokolade und 20 g Rahm unterrühren. Den Eischnee unterheben.
3. Den Teig in die Form füllen. Im Ofen bei 180° 30 Minuten backen. Etwas auskühlen lassen.
4. Die Torte aus der Springform lösen (ev. seitlich mit Spachtel). Eine dünne Schicht Himbeerkonfitüre aufbringen und mit dem Spachtel glattstreichen. Mit Schokoladepulver gleichmässig bestreuen.

Quelle: Rezept von Lea in Spina, Pian San Giacomo

Crema all Caramello

Zutaten

200 g	Zucker
1 dl	Wasser
1 dl	Wasser, heiss
1 L	Milch
2 EL	Maisstärke
4 Eier	
2 dl	Vollrahm

Zubereitung

1. Zucker mit kaltem Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Köcheln bis braunes Caramel entsteht.
2. Pfanne von der Platte nehmen. Caramel mit dem heissen Wasser ablöschen und sofort zudecken
3. Pfanne auf die Platte zurückstellen. Caramel aufkochen und unter Rühren auflösen.
4. Milch, Maisstärke und Eier kräftig mit dem Schwingbesen verrühren, unter Rühren zum Caramel geben. Unter ständigem Rühren bis zum Kochen bringen. Sofort durch ein Sie in eine Metallschüssel giessen, mit Klarsichtfolie bedecken und abkühlen lassen.
5. Vor dem Servieren Rahm schlagen und darunterziehen.

Quelle: swissmilk.ch

Rehydrieren der gefriergetrockneten Insekten

Die Insekten in warmem Wasser (ca. 30°) aufquellen lassen. Anschliessend in einem Küchensieb gut abtropfen lassen und vor dem Weiterverarbeiten mit Küchenpapier sehr vorsichtig trocknen. So können die Insekten angebraten werden, ohne dass die Gefahr besteht, dass sie anbrennen oder zu rocken werden. Durch das Einweichen erhalten sie nahezu ihre natürliche Konsistenz zurück und können wie gefrorene Insekten verwendet werden.

Von gefriergetrockneten, unhydrierten Insekten rechnet man etwas einen Viertel der im Rezept angegebenen Menge an gefrorenen Insekten.