

# INSEKTEN- KOCHBUCH

# MEHLWURM-PASTA

## ZUBEREITUNG

**Die Mehlwürmer mit den Linsen und den Champignons zu einer Masse vermischen.**

**Die Zwiebel, die Karotten und die Stangensellerie mit Öl anschwitzen und Cocktailltomaten dazufügen.**

**Danach Mehlwürmer, Linsen und die Champignons anschließend zu der kochenden Masse hinzufügen.**

**Nach 5 Minuten mit gehackten Tomaten und Tomatenmark übergießen.**

**Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Basilikum und 1/2 bis 1 Stunde leicht köcheln lassen.**

**Spaghetti kochen und mit der Sauce vermischen.**

KOCHZEIT:  
1 1/2 STUNDEN

## ZUTATEN

400 g Spaghetti  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
50 g gefriergetrocknete Mehlwürmer  
100 g Champignons  
2 Karotten  
2 Stangensellerie  
100 g Cocktailltomaten  
1 Dose Linsen  
1 EL Tomatenmark  
1 Dose gehackte Tomaten  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Basilikum

Der Verzehr von Insekten gilt als sehr gesund. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und wichtigen Mineralstoffen wie Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Selen und Zink. Vor allem aber sind sie eine sehr gute Eiweißquelle:

Mehlwürmer, Heuschrecken, Grillen und Buffalo-Würmer haben im Schnitt 60 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Trockenmasse.<sup>1</sup>



# MAIKÄFERSUPPE

## ZUBEREITUNG

**Die Maikäfer von Flügeln und Beinen befreien und im Mörser zerstoßen.**

**In einem Topf in Butter anrösten.**

**Mehl dazugeben und leicht anbräunen lassen.**

**Mit der Brühe aufgießen. Rund 20 Minuten köcheln lassen.**

**Die Suppe passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

KOCHZEIT:  
1 1/2 STUNDEN

## ZUTATEN

40 Stk Maikäfer  
1 L Gemüsebrühe  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer



Maikäfer sind eine Gattung von Käfern in der Familie der Blatt-hornkäfer. Die Adultform lebt vier bis sieben Wochen und fliegt - dem Namen entsprechend - hauptsächlich im Mai und Juni. Im 20. Jahrhundert wurden Maikäfer durch Einsammeln bekämpft, aber auch verwertet und gegessen.

Angesichts ständig wiederkehrender Maikäferplagen wurde dieses Rezept immer wieder, manchmal leicht variiert, auch von österreichischen Zeitungen abgedruckt. Manche Zuckerbäcker boten auch kandierte Mai-käfer an. Die süßen Käfer waren vor allem im Biedermeier als Dessert beliebt.<sup>2</sup>

# BUFFALOWURMKNÖDEL

## ZUBEREITUNG

**Zuerst die Kartoffeln waschen, mit der-Schale in Salzwasser weich kochen oder-dämpfen, abseihen, etwas ausdampfen lassen und schälen.**

**Nun die Kartoffeln grob reiben oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Dann das Mehl zu den geriebenen Kartoffeln sieben.**

**Noch Eidotter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zufügen und das Ganze zu einem festen Teig verkneten. 1/2 cm dick ausrollen und weiter verarbeiten.**

**Den Kartoffelteig in gleichgroße Kugeln teilen. Nacheinander jeweils eine Kugel in der Mitte platt drücken und mit 1 EL Buffalowürmer füllen.**

**Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Knödel in siedendes Wasser geben und 15 Minuten ziehen lassen.**

KOCHZEIT:  
50 MINUTEN

## ZUTATEN

1 kg Kartoffeln (mehlig)  
500 g Weizenmehl (griffig)  
4 Stk Eidotter  
60g Buffalowürmer  
Muskatnuss  
Salz  
Peffer



Ein Großteil der Treibhausgas-Emissionen in der Nutztierhaltung entsteht bei Erzeugung und Transport von Futtermitteln. Um dieselbe Menge an Protein wie bei Fleischerzeugung herzustellen, braucht es bei der Zucht von Buffalowürmern 12-mal weniger Futter als in der Rinderzucht. Zum einen, weil Buffalowürmer kaum Energie aufwenden müssen, um ihre Körpertemperatur aufrecht zu erhalten, zum anderen, weil nahezu das gesamte Tier essbar ist. Bei Rindern dagegen lediglich rund 40 Prozent. Zur Erzeugung von einem Kilogramm Protein aus Buffalowürmern braucht es 2500-mal weniger Wasser als zur Herstellung von einem Kilogramm Rinderprotein.<sup>3</sup>



# FASCHIERTE MEHLWURM-LAIBCHEN MIT KARTOFFELPÜREE

## ZUBEREITUNG

**Knoblauch schälen und zusammen mit Kichererbsen und Buffalowürmern in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.**

**Masse in eine Schüssel geben, Haferflocken, Paniermehl, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzugeben und gut vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

**Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Aus der Masse 2 Patties formen und für ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun anbraten.**

**Kartoffel schälen und 20 Minuten in gesalzenem Wasser köcheln lassen.**

**Die gekochten Kartoffel zerstampfen und mit Milch, Butter, Salz und Muskatnuss vermischen.**

KOCHZEIT:  
LAIBCHEN:  
20 MINUTEN  
PÜREE:  
50 MINUTEN

## ZUTATEN

150 g Kichererbsen gegart  
100 g Mehlwurmmehl  
50 g Haferflocken fein  
50 g Paniermehl  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Kurkuma  
1 Knochblaugzehne  
1 kg Kartoffeln (mehlig)  
1 Schuss Milch  
2 EL Butter  
Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer



In alten Backrezepten steht, man soll das Mehl sieben bevor man es verwendet, weil es üblich war, dass Mehlwürmer sich in der Mehlladegesammelt hatten. Nach dem 2. Weltkrieg wurden wegen Nahrungsmittelknappheit noch Mehlwürmer verspeist. Diese Tradition hat zunehmend abgenommen. Mehlwürmer sind in Österreich heimisch. Mehlwürmer ernähren sich bei der Zucht zum menschlichen Verzehr von Lebensmittel-Nebenströmen. Weizenkleie, Bierhefe, Weizenschrot und frisches Obst und Gemüse werden von den Mehlwürmern verspeist.

Nach der Züchtung, welche drei Monate braucht, erfolgt die Tötung durch Einfrieren für 24 Stunden bei -20 C°. Dann werden die Würmer nachgereinigt, geröstet, getrocknet und dekontaminiert und sind essfertig.<sup>4</sup>

# LINSENEINTOPF MIT GERÖSTETEN MEHLWÜRMERN

## ZUBEREITUNG

**Linsen abspülen und ggf. 1–2 Stunden einweichen. Abgießen, beiseitestellen.**

**In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel, Karotte, Sellerie und Knoblauch kleinschneiden und glasig anbraten. Das Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Die Linsen hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeerblatt und Majoran dazugeben. Etwa 30–40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf Brühe nachgießen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mehlwürmer in einer Pfanne mit 1 TL Öl goldbraun rösten (ca. 3–5 Minuten).**

**Mit Salz und Gewürzen nach Geschmack verfeinern (z. B. Paprika, Kümmel, Knoblauchpulver).**

**Eintopf servieren und Mehlwürmer darüber streuen.**

KOCHZEIT:  
1 STUNDE

## ZUTATEN

250 g Tellerlinsen  
70 g getrocknete Mehlwürmer  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Stück Sellerie  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Majoran  
1 TL Apfelessig  
1 L Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
Öl



Der gelbe Mehlwurm wurde 2021 als erstes Insekt in der EU als neuartiges Lebensmittel („Novel Food“) zugelassen. Im Jänner 2025 wurde zusätzlich die Verwendung von UV-behandeltem Mehlwurmpulver genehmigt, das in verschiedene Lebensmitteln wie Brot, Kuchen, Teigwaren und Käse eingesetzt werden darf. In Österreich dürfen nur Produkte mit Mehlwürmern aus zertifizierter Zucht verkauft werden. Mehlwürmer enthalten Tropomyosin, ein Protein, das auch in Krustentieren vorkommt. Daher können Personen mit Schalentierallergien oder Hausstaubmilbenallergie Kreuzreaktionen zeigen.<sup>5</sup>



# SELLERIE-SCHNITZEL MIT HAUSGRILLEN-PANADE

## ZUBEREITUNG

**Knollensellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser etwa 5–7 Minuten weichkochen (nicht zu weich) und abtropfen lassen.**

**Geröstete Heuschrecken, ohne Flügel- und Beine, zerkleinern mit einem Standmixer. Mit Semmelbröseln und Gewürzen mischen.**

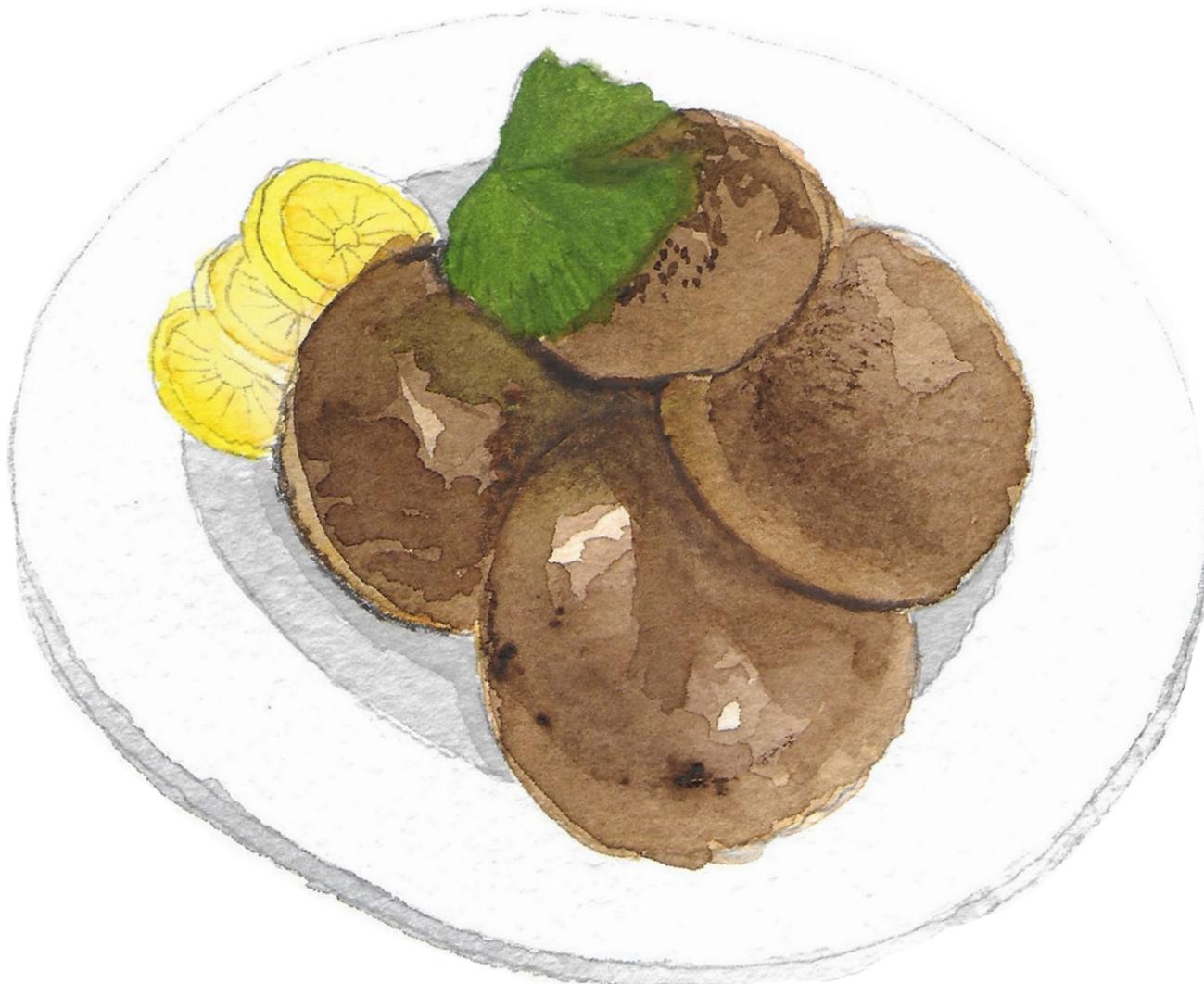
**Selleriescheiben leicht salzen und pfeffern. Nacheinander in Mehl, Ei und der Heuschreckenpanade wenden – gut andrücken.**

**Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie-Schnitzel goldbraun braten (je Seite ca. 3–4 Minuten). Auf Küchenpapier abtropfen lassen.**

KOCHZEIT:  
40 MINUTEN

## ZUTATEN

1 Knollensellerie  
2 EL Mehl  
4 EL Semmelbrösel  
4 EL zermahlene  
Hausgrillen  
1 Ei  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Knoblauchpulver  
Majoran



Die Hausgrillen, auch Heimchen genannt, sind Kulturfolger des Menschen. Grillen können in Österreich gezüchtet werden, jedoch nicht die Wanderheuschrecke, weil dafür der Energieaufwand zu hoch wäre. Grillen leben nicht im Futter, sondern von einer Futterquelle. Man braucht für die Züchtung eine Wasserquelle, Futterquelle und ein Eiablagenest aus Torf. Die Räume sind bei der Züchtung verdunkelt, da die Insekten nachtaktiv sind. Es benötigt eine Temperatur von 23 C°. Insektenzuchten sind, von den Hygienemaßnahmen, Rinderzuchten in Österreich gleichgestellt. Insekten aus der Natur, zum Verspeisen gewerblich anzubieten, ist in Österreich verboten. Die Insekten müssen artgerecht gehalten werden und kein Insekt soll leiden. <sup>6</sup>

# STRUDEL MIT PILZ-MEHLWURM-FÜLLUNG

## ZUBEREITUNG

**Das Mehl, Salz, Sonnenblumenöl und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.**

**Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, Pilze in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne anrösten und glasig anschwitzen (8 Minuten). Kurz abkühlen lassen und mit Topfen, gehackten Kräutern, Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Buffalowürmer oder Mehlwürmer (geröstet) unterheben.**

**Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Geschirrtuch bemehlen, Teig hauchdünn ausrollen. Füllung auf unterem Drittel verteilen, dabei seitlich 3–4 cm Rand lassen. Mit Hilfe des Tuchs einrollen, Enden einschlagen und verschließen. Strudel mit Öl bestreichen. Auf Backpapier legen und 30–35 Minuten goldbraun backen.**

KOCHZEIT:  
1 STUNDE

## ZUTATEN

200 g glattes Mehl
1 EL Sonnenblumenöl
100 ml lauwarmes Wasser
Prise Salz
250 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
120 g Topfen
4 EL Mehlwürmer
1 EL Öl
1 TL gehackte Petersilie
1/2 TL Majoran
Muskatnuss
Salz
Pfeffer



In Europa war das Essen von Insekten – sogenannte Entomophagie – historisch kein-Massenphänomen, sie war aber gut dokumentiert: Schon in der Antike wurden Zikaden, Käferlarven und Heuschrecken gegessen. Aristoteles lobte junge Zikaden. Im Mittelalter dienten sie als Notnahrung in Hungerzeiten und auch in der Volksmedizin waren Insekten verbreitet. In der frühen Neuzeit wurden in Süd- und Osteuropa Heuschrecken und Larven gegessen. Naturforscher wie Carl von Linné beschrieben sie als potenzielle Nahrungsquelle. Ab dem 19. Jahrhundert verschwanden Insekten vom Speiseplan. Mit dem gesellschaftlichen Aufstieg des Fleischkonsums galten sie als „Armutsnahrung“. Heute erleben essbare Insekten eine Wiedergeburt, vor allem als nachhaltige und eiweißreiche Alternative zu Fleisch.<sup>7</sup>



# QUICHE MIT MEHLWÜRMERN UND GEMÜSE

## ZUBEREITUNG

**Das Mehl, Margarine, Salz und das Ei rasch zu einem Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln, 30 Min kalt stellen.**

**Gemüse klein schneiden, Zwiebel & Knoblauch fein hacken. In wenig Öl anschwitzen, bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen.**

**Mehlwürmer in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Min rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.**

**Die Eier, Obers, geriebenen Käse und Gewürze verquirlen. Kräuter fein hacken und dazugeben.**

**Den Teig ausrollen, in gebutterte Form legen, Rand hochziehen. Das Gemüse und Mehlwürmer auf dem Boden verteilen. Mit der Ei-Käse-Mischung übergießen.**

**Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.**

KOCHZEIT:  
1 STUNDE

## ZUTATEN

200 g glattes Mehl  
100 g Margarine  
1 Ei  
1/2 TL Salz  
200 g Zucchini  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL geröstete Mehlwürmer  
3 Eier  
200 ml Schlagobers  
100 g geriebener Ziegenkäse  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Petersilie  
Thymian



Derzeit sind in der EU folgende Insekten als neuartige Lebensmittel zugelassen:

*Acheta domesticus* (**Hausgrille**, Heimchen), gefroren, getrocknet und pulverförmig sowie als teilweise entfettetes Pulver. *Locusta migratoria* (**Wanderheuschrecke**), gefroren, getrocknet und in Pulverform. Gefrorene, getrocknete und pulverförmige sowie mit UV-Licht behandelte **Mehlwürmer** (Larven von *Tenebrio molitor*) Larven von *Alphitobius diaperinus* (Getreideschimmelkäfer, **Buffalowürmer**), gefroren, als Paste, getrocknet und in Pulverform.<sup>8</sup>

# APFELSTRUDEL MIT MEHLWÜRMERN

## ZUBEREITUNG

**Das Mehl mit Mehlwurmmehl und Salz mischen. Das Sonnenblumenöl, Wasser und Apfelessig zugeben, zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.**

**Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, gerösteten Bröseln, Mehlwürmern und Nüssen vermengen.**

**Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig dünn ausrollen, dann mit den Händen vorsichtig von der Mitte nach außen ziehen, bis er hauchdünn ist. Die Brösel auf dem unteren Drittel verteilen, Apfel-Insekten-Füllung darauf geben. Die Ränder einschlagen, Strudel mit Hilfe des Tuchs einrollen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit geschmolzener Butter bestreichen. Im Ofen ca. 35–40 Minuten goldbraun backen.**

KOCHZEIT:  
1 1/2 STUNDEN

## ZUTATEN

225 g glattes Mehl  
25 g Mehlwurmmehl  
1 Prise Salz  
1 EL Sonnenblumenöl  
120 ml lauwarmes Wasser  
1 TL Apfelessig  
4-5 Äpfel  
50 g Zucker  
1 TL Zimt  
50 g geröstete Semmelbrösel  
3 EL geröstete Mehlwürmer  
30 g gehackte Nüsse  
etwas Zitronensaft  
Butter  
Staubzucker  
Apfelmus



Der Ekel vor dem Verzehr von Insekten lässt sich psychologisch damit erklären, dass Insekten als Schädlinge und nicht als Nahrung gelten. Dahinter liegt ein Lernprozess, der bereits in der Kindheit beginnt. Evolutionsbiologisch dient Ekel dem Schutz vor möglichen schädlichen Substanzen, Insekten werden oft mit Schmutz- und Krankheit assoziiert. Auch Food Neophobia, also die Angst vor unbekannten Lebensmitteln, spielt eine Rolle. Eine Studie mit 104 TeilnehmerInnen an der ETH Zürich zeigte: Wer verarbeitete Insektenprodukte (z. B. Chips mit Grillenmehl) probiert hatte, war anschließend eher bereit, auch ganze Insekten zu essen. Der erste Kontakt mit Insekten in vertrauter Form kann also helfen, Vorurteile abzubauen.<sup>9</sup>



# PALATSCHINKEN GEFÜLLT MIT HEIMCHENMEHLCREME

## ZUBEREITUNG

**Für den Teig: die Milch, Eier, Mehl, Butter und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10–15 Minuten ruhen lassen, damit sich das Mehl bindet.**

**Den Frischkäse mit Honig, Vanille und optional Zitronenabrieb verrühren. Das Insektenmehl unterrühren für die Heimchenmehlcreme.**

**Die Pfanne mit etwas Butter einfetten und heiß werden lassen. Dünne Schichten Teig hineingeben, auf beiden Seiten goldbraun backen.**

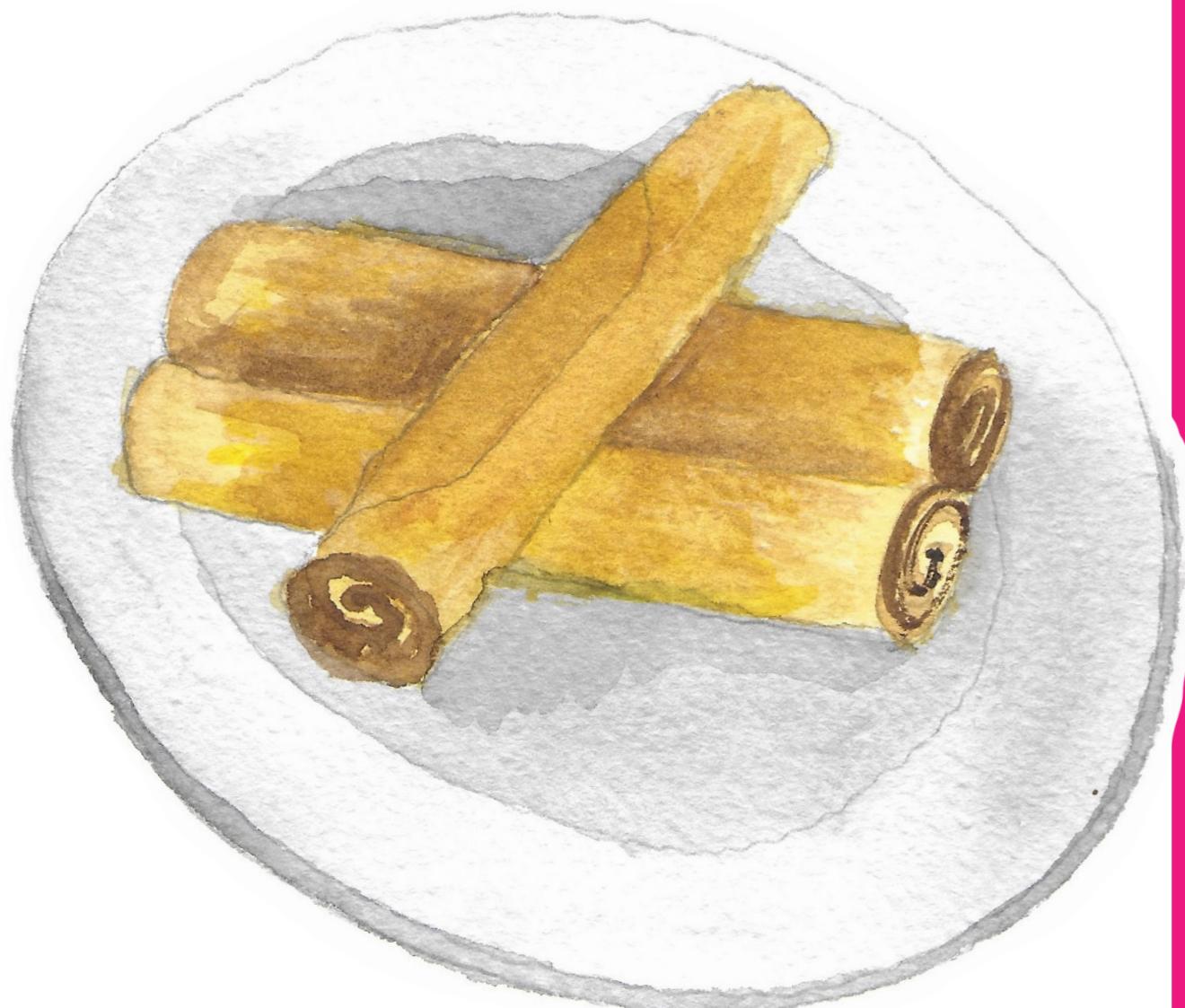
**Die Mehlwürmer und Nüsse in einer trockenen Pfanne rösten (2–3 Minuten). Den Honig oder Zucker hinzufügen, leicht karamellisieren lassen. Mit etwas Zimt würzen. Auf einem Backpapier abkühlen lassen.**

**Die Palatschinken mit 2 EL Heimchenmehlcreme bestreichen, einrollen und mit der karamellisierten Nuss-Mehlwurmmischung bestreuen.**

KOCHZEIT:  
50 MINUTEN

## ZUTATEN

250 g glattes Milch  
2 Eier  
125 g glattes Mehl  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 Prise Salz  
200 g Frischkäse  
3 TL Heimchenmehl  
2 EL Honig  
1 TL Vanilleextrakt  
Zitronenabrieb  
2 EL Mehlwürmer  
1 TL Honig  
Prise Zimt



Wo in Österreich  
zertifizierte Insekten zum  
Verzehr angeboten werden:

**Prime Insects** in Kärnten.  
**ROMOFLLOW**: Dieses Unterneh-  
men hat eine Mehlwurmzucht  
in Österreich und bietet Mehl-  
würmer als Proteinquelle an.

**Livin Farms**:  
Livin Farms ist ein Unterneh-  
men, das sich auf die effiziente  
Zucht von Mehlwürmern kon-  
zentriert, auch für Fischfutter  
und Heimtiernahrung und in  
Wien tätig ist.

**ZIRP Insects**: ZIRP, mit Sitz in  
Wien, ist bekannt für seine Pro-  
dukte mit Mehlwürmern, wie  
Falafel- und Pfannkuchenmi-  
schungen, Burger-Pattys und  
Snacks.<sup>10</sup>

**TINI HUBER**

# QUELLEN

- <sup>1</sup> <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Insekten-in-Lebensmitteln-Wie-gesund-sind-Wuermer-und-Kaefer,insektenfood100.html>
- <sup>2</sup> <https://www.geschichtewiki.wien.gv.at/Maikäfer>
- <sup>3</sup> <https://www.protein-revolution.de/ratgeber/insekten/buffalowuermer-essen>
- <sup>4</sup> <https://oe1.orf.at/programm/20250520/794891/Insekten-die-wir-essen-2>
- <sup>5</sup> <https://www.lebensmittelverband.de/de/aktuell/20210505-gelber-mehlwurm-als-neuartiges-lebensmittel-zugelassen>
- <sup>6</sup> <https://oe1.orf.at/programm/20250519/794839/Insekten-die-wir-essen-1>
- <sup>7</sup> <https://www.mdpi.com/2075-4450/14/8/690>
- <sup>8</sup> <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/lebensmittelinformationen/insekten-in-lebensmitteln>
- <sup>9</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329316300477?via%3Dihub>
- <sup>10</sup> <https://meinhof-meinweg.at/at/3260-prime-insects>  
<https://romoflow.com/pages/mehlwurmer-osterreich?srsltid=AfmBOorYrT9XFISjOTcZHbjT1NafUv7nYdPzoU3A9QFfvdtIgKI56R3s>  
<https://www.livinfarms.com>  
<https://zirpinsects.com>

