

## Für echte Panzerknacker: So bereitest du Garnelen zu



Zu schneller Pasta, als Suppeneinlage oder feine Zugabe im Salat – die Garnele startete ihre Küchenkarriere als exquisite Delikatesse, ist inzwischen aber auch in bodenständigen Kochtöpfen zu finden.

Aber Garnele ist nicht gleich Garnele! Vom Einkauf bis zur Zubereitung tut sich ein Labyrinth an Möglichkeiten auf: Warm- oder Kaltwasser? Vorbereitet kaufen oder selber schälen? Was muss ab, was kann dran bleiben? Und wie lange müssen Garnelen in der Pfanne braten?

Ein Guide muss her, ein Garnelen-Guide!

### Garnelen, Shrimps und Gambas – was ist der Unterschied?

Gambas, Garnelen, Shrimps und zwischendurch mogelt sich noch ein „Prawn“ dazwischen. Was hat es auf sich mit den ganzen unterschiedlichen Bezeichnungen? Eigentlich ist es ganz einfach: **Garnelen sind Krebstiere mit einem länglichen Körper**. Im Gegensatz zu Krabbe, Languste und Hummer besitzen Garnelen keine Scheren. Typisch ist dagegen das Stirnhorn mit kleinen Zähnen.

Von über 3000 unterschiedlichen Arten werden rund 350 auf dem Lebensmittelmarkt gehandelt. „Garnele“ als deutscher Oberbegriff splittet sich dabei gerne auf in:

- **Nordseekrabbe:** Die kleinen Exemplare, die trotz „Krabbe“ im Namen zu den Garnelen gehören, werden

meist direkt an Bord der Krabbenkutter sortiert, vorgekocht und bis zum Einlaufen im nächsten Hafen gekühlt.

- **Shrimps:** Eigentlich nur die englische Bezeichnung für Garnelen, werden unter „Shrimp“ in Deutschland häufig kleinere Garnelenarten verkauft.
- **Prawns:** Garnelen ab 10 cm Körperlänge gibt es als „Riesengarnele“ oder „Prawns“ zu kaufen. Besonders große Exemplare werden King, Tiger oder sogar Giant Tiger Prawn genannt.
- **Gambas und Crevetten:** Garnelen auf Spanisch bzw. Französisch.
- **Scampi:** Sind geschält kaum von der Garnele zu unterscheiden, gehören aber eigentlich zur Familie der Hummer. Darum sind sie auch ein wenig kostspieliger.

### Worauf solltest du beim Garnelen-Einkauf achten?

Wer Garnelen einkauft, stellt schnell fest: Ganz schön viele Optionen, die hier angeboten werden. Salz- oder Süßwasser? Frisch, gefroren oder vorgekocht? Wildfang oder Aquakultur? Was bedeutet das alles überhaupt und welche Merkmale sprechen für Qualität?

#### Wildfang vs. Aquakultur

Ein hoher Anteil der gehandelten Garnelen stammt aus **Aquakulturen**, also Zuchtbetrieben, in denen die Krebstiere in Teichen oder Tanks heranwachsen. Auf diese Weise werden natürliche Bestände vor Überfischung geschützt. Allerdings haben die „Shrimp Farmen“, je nach Herkunftsland, keinen besonders guten Ruf: Zu volle Tanks, unhygienische Wassersysteme und als Konsequenz zu viele chemische „Hilfsmittel“, um die Tiere gesund zu halten. Wer sichergehen will, dass keine Antibiotika und Chemikalien bei der Garnelenzucht verwendet wurden, sollte auf ökologisch zertifizierte Zuchtfarmen setzen. TK-Ware ist mit entsprechenden Bio-Siegeln versehen. Bei Frischware kannst du einfach beim Fischhändler deines Vertrauens nachfragen.

## Für echte Panzerknacker: So bereitest du Garnelen zu

Auf See werden **Wildfang-Garnelen** mit Schleppnetzen eingefangen und nach Größe sortiert. Um sie besonders frisch auf den Markt zu bringen, setzen viele Fischereien auf sofortiges Schockfrost. Die Garnelen erhalten dabei eine „Glasur“, also einen dünnen Eismantel, der sie optimal vor Keimen schützt.

### Garnelen-Fanggebiete

- **Kaltwassergarnele:** Typische Kaltwassergarnelen stammen aus Meeren der Nordhalbkugel. Auch die chilenische Kantengarnele aus dem südlichen Pazifik gehört dazu. Bekannter Vertreter der Kaltwassergarnele: die Nordseekrabbe. Sie wird entlang der europäischen Küste gefischt und häufig direkt vom Kutter aus an den Mann gebracht – frischer geht's nicht mehr.
- **Warmwassergarnele:** Sie ist in warmen Gewässern um Südostasien oder Südamerika zuhause und wächst schneller als ihre kühlen Artverwandten. Sie kommt mit einer Länge von 10-13 cm als „Riesengarnele“, „King-“ oder „Tiger Prawn“ auf den Markt. Noch größere Exemplare mit bis zu 33 cm Länge werden als „Chinesische Prawns“ oder „Hauptmannsgarnelen“ angeboten.

Neben dieser Unterscheidung tauchen häufig noch Hinweise auf Salz-, Süß- oder Brackwassergarnelen auf. Brackwassergarnelen sind in Flussmündungen zuhause und werden dort sowohl von Salz- als auch von Süßwasser umschwemmt.

Bei Garnelenfans gilt insbesondere die Kaltwassergarnele als Delikatesse. Da sie in ihrer kühlen Umgebung mehr Zeit zum Wachsen braucht, entwickelt sie einen zarten, aromatischen Geschmack und einen gleichmäßigen Biss. Warmwassergarnelen sind aufgrund ihrer Größe beliebt, schmecken aber weniger intensiv.

### Tipps für den Garnelenkauf



Achte auf Qualität: Frische Garnelen sind geschält und geputzt ein echter Leckerbissen.

- **Qualität und Frische:** Frische Garnelen riechen nicht fischig, sondern lediglich ein wenig salzig nach Meer. Ihre Augen glänzen feucht, an der Schale finden sich keine vereinzelten dunklen Flecken. Achte bei TK-Ware auf eine vollständige Eisglasur.
- **Nachhaltigkeit:** Garnelen aus Bio-Zuchtbetrieben und MSC-zertifizierte (Martha Stewardship Council) Fangbetriebe versprechen hohe ökologische und soziale Standards.
- **Herkunftsgebiet:** Süß, salzig, warm, kalt – je nachdem, wo die Garnele wachsen durfte, weist sie unterschiedliche Merkmale auf. Falls du nicht sicher bist, welche Garnelenart vor dir liegt, schau dir den Herkunftsnachweis an. Auch beim Händler kannst du problemlos Infos zur Herkunft einholen.

### Naturbelassen oder küchenfertig

Fischhändler bieten dir die Garnele häufig im Ganzen, das bedeutet mit Kopf, Schale und Darm, an. Du kannst sie aber auch schon vorbereitet kaufen:

- **Ohne Kopf, aber mit Darm und Schale:** Shrimps in Schale sind besonders praktisch, wenn du die Meeresfrüchte grillen oder anbraten möchtest. Sie bleiben in ihrem Panzer nämlich besonders zart. Nur den

## Für echte Panzerknacker: So bereitest du Garnelen zu

Darm musst du bei dieser Variante noch entfernen, kannst aber dafür selbst entscheiden, wie tief du den Schnitt setzt.

- **Ohne Kopf, entdarmt, aber in Schale:** Auch hier ist der große Vorteil die schützende Schale. Alle anderen Arbeitsschritte wurden dir aber schon abgenommen.
- **Ohne Kopf, entdarmt und geschält:** Diese küchenfertigen Garnelen können aufgetaut direkt in die Pfanne oder in den Kochtopf wandern, ganz ohne aufwändiges Schälen.
- **Ohne Kopf, entdarmt, geschält und vorgegart:** So vorbereitet müssen die Garnelen lediglich kurz aufgewärmt und nicht gebraten werden. Dazu reicht schon heißes Wasser aus dem Wasserkocher und ein paar Minuten Zeit zum Garziehen.

### Garnelen vorbereiten

#### Garnelen schälen und putzen – Schritt für Schritt

Das Schälen ist kein Muss, allerdings ersparst du dir und deinen Gästen so lästiges Pulen am Tisch.

- 1 -

Entferne zunächst den Kopf. Das geht am einfachsten per Hand: Fass die Garnele am Kopf und löse ihn mit einer leichten Drehung ab.



- 2 -

Dann kannst du die Schale am Bauch aufbrechen und rundherum abziehen. Falls sie sich hartnäckig zeigt, schneidest du die Schale einfach mit einem scharfen Messer oder einer Küchenschere an der Bauchseite auf. Entferne die Schale entweder komplett oder spar das letzte Schalenglied mit der Schwanzspitze aus – das sieht beim Anrichten auf den Tellern schick aus und die Garnele lässt sich gut daran anfassen.



- 3 -

Entferne den Darm der Garnele. Dazu schneidest du den Rücken der Länge nach mit einem scharfen Messer auf. Achte darauf, nicht zu tief zu schneiden. Mit der Messerspitze kannst du den Darm vorsichtig anheben und einfach herausziehen.



- 4 -



## Für echte Panzerknacker: So bereitest du Garnelen zu

Für die meisten Garnelenfans ist das Entdarmen ein absolutes Muss, da anschließend weder Geschmack noch Optik der feinen Meeresfrüchtchen beeinträchtigt werden. Garnelen, die mit Darm zubereitet werden, können etwas bitter schmecken.

Der Arbeitsschritt ist fummelig und sorgt ab und zu für Verwirrung: Auch an der Bauchseite der Garnele findet sich ein länglicher Strang, der bläulich hell oder dunkel aussehen kann. Was häufig als „verrutschter“ Darm durchgeht, ist eigentlich der zentrale Nervenstrang der Garnele. Nötig ist es nicht, aber falls er dich stört, kannst du auch an der Bauchseite einen kleinen Schnitt setzen und ihn herauslösen. Zum Schluss solltest du deine vorbereiteten Garnelen gründlich unter fließendem Wasser reinigen und trocken tupfen.



### Garnelen würzen

Ein wenig grobes Salz, frisch gemahlener Pfeffer und ein Spritzer Zitrone – mehr brauchst du nicht, um die Garnele lecker zu würzen. Für einen mediterranen Einschlag machen sich Knoblauch, Thymian und Rosmarin gut. Oder du verpasst deinen Shrimps eine asiatische Note mit Ingwer, fein gehackten Chilis und ein wenig Koriander.



Garnelen entwickeln in Knoblauch-Koriander-Marinade ein würziges Aroma.

Je nachdem, wie du die Garnelen zubereitest, kannst du sie **vor oder nach dem Erhitzen würzen**. Insbesondere **Marinaden** geben ihnen einen intensiven, vollen Geschmack. Einfach die Garnelen über Nacht in Öl, Kräutern und ein paar Gewürzen **einlegen und ziehen lassen**.



Kleine Panierstraße für die Garnele: Erst Stärke, dann Eiweiß und schließlich feine Kokosflocken.

Oder probier doch mal eine gewürzte **Panade** aus. Dazu einfach Stärke mit Salz und Pfeffer vermengen. Geschälte Garnelen zunächst in Stärkemix, dann in Eiweiß und zum Schluss in Kokosflocken oder Paniermehl wälzen. Noch goldbraun anbraten oder kurz frittieren und ab auf die Teller damit.

# Für echte Panzerknacker: So bereitest du Garnelen zu

## Garnelen zubereiten: Nichts muss, alles geht



Ungeschälte Garnelen verfärben sich beim Anbraten und leuchten dann in sattem Orange.

Das Meeresfrüchtchen lässt sich auf unterschiedliche Arten zubereiten. In Sushiqualität kannst du sie sogar roh essen, wenn sie vorher gründlich gereinigt wurden. Aber auch gegrillt, gebraten, gekocht oder frittiert sind Garnelen eine köstliche Angelegenheit.

Bei fast allen Garmethoden gilt: Weniger ist mehr. Je nach Größe brauchen Shrimps, Gambas und Co. meist nur wenige Minuten. Übergartes Fleisch zerfällt oder wird gummiartig und zäh.

- **Garnelen kochen:** Salzwasser sprudelnd aufkochen, Garnelen hinzufügen und Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Nach etwa 2-3 Minuten ist das Fleisch leicht rosa und zart.
- **Garnelen braten oder grillen:** Besonders saftig bleiben Garnelen, wenn du sie in der Schale anbrätst oder auf den Grill legst. 2-3 Minuten von jeder Seite und sie erstrahlen in sattem Orange oder Pink. Entweder bringst du sie so auf den Tisch oder nimmst deinen Gästen etwas Arbeit ab und schälst sie. Natürlich kannst du Garnelen auch ohne Schale in die Pfanne werfen. Reduzier die Garzeit um ca. 30 Sekunden pro Seite.
- **Im Wok:** Beliebt in Kombination mit knackigem Gemüse und ein paar Sobanudeln – die Garnele aus dem Wok.

Dank der speziellen Pfannenform werden die Meerestiere am Boden scharf angebraten und werden am Rand bei moderaten Temperaturen warmgehalten.

- **Garnelen dämpfen:** Mit einem Dämpfaufsatz oder Dämpfkorb kannst du Shrimps besonders schonend und kalorienbewusst zubereiten. Je nach Größe der Garnele reichen 5 bis 10 Minuten aus, um sie durchzugaren.
- **Garnelen backen:** Im Ofen brauchen die Shrimps zwar mit ca. 10-15 Minuten am längsten, werden aber auch ohne viel Fett knusprig. Je nach Rezept reichen dabei 200 bis 230 °C aus. Einfach Garnelen mit etwas Öl bestreichen, würzen und im Ofen backen.
- **Garnelen frittieren:** Und schließlich ein besonderer Leckerbissen – die frittierte Garnele. In heißem Öl ist sie schon nach rund 30 Sekunden gar und kann mit der Schaumkelle herausgefischt werden.

## Garnelen aufbewahren: Wie lange bleiben Shrimps frisch?

Frische Garnelen solltest du am besten noch am selben Tag verarbeiten. Im Kühlschrank sind sie maximal 2 Tage haltbar, danach beginnt sich das Eiweiß zu zersetzen und wird schlecht. TK-Ware hält sich im Eisfach über einige Wochen, muss vor der Zubereitung aber aufgetaut werden.

## Garnelen auftauen

Je nach Größe brauchen Garnelen etwa 3-6 Stunden, um im Kühlschrank aufzutauen. Spül als erstes die Eisglasur unter fließendem, kaltem Wasser ab. Füll die Garnelen anschließend in ein Sieb, so liegen sie später nicht im eigenen Tauwasser. Häng das Sieb in eine Schüssel ein und lass die Garnelen im Kühlschrank vollständig auftauen. Übrigens: Garnelen sollten einmal aufgetaut nicht wieder eingefroren werden! Darunter leiden Qualität, Frische und Geschmack.

## Welche Nährwerte stecken in der Garnele?

Viel Eiweiß, kaum Fett – das macht die kleine Garnele nicht nur unter Feinschmeckern, sondern auch Fitness-Foodies so beliebt. Mit einem Proteingehalt von rund 18 % liefern Garnelen deinem Körper jede Menge Baustoff

## Für echte Panzerknacker: So bereitest du Garnelen zu

für Gehirn und Muskeln und schlagen dabei gerade mal mit 90 kcal pro 100 Gramm auf.

Zum Nachkochen: Köstliche Garnelen-Rezepte