



Hummer gehören zu den kostbarsten Krustentieren. Sie werden entweder in einer Bouillon gegart oder auch halbiert und gegrillt.

FOTOS: DPA

Harte Schale – zarter Kern

Sobald Garnelen oder Langusten mit etwas Knoblauch und Öl in der Pfanne brutzeln, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Gewusst wie, werden die Krustentiere garantiert zum Festessen.

VON BRIGITTE VORDERMAYER

Krustentiere sind Krebse und krebstartige Tiere wie Garnelen, Hummer und Langusten, erläutert André Skupin, Küchenchef im Hotel „Kaiserhof“ in Münster. Verwirrung gebe es aber manchmal bei der Bezeichnung, sagt er. „Gamelen, Shrimps und Gambas gehören alle zur gleichen Familie oder sind die gleichen Tiere mit unterschiedlicher Bezeichnung“, so der Krustentierliebhaber. Was in Deutschland Garnele genannt wird, heißt im Englischen Shrimps. In Spanien



Krustentiere wie Garnelen passen perfekt zu Pastagerichten.

kennt man sie als Gambas, in Frankreich sind sie als Crevettes in aller Munde und in Italien als Gamberi.

Eismeershrimps gehören zu den kleinsten Garnelenvarianten, Langusten zu den größten. Sie werden im Schnitt 30 Zentimeter lang, haben einen kräftigen Panzer und keine Scheren. Wer einen Mittelweg sucht, wird bei Krabben, Riesen- und Tiefseegarnelen fündig. „Ich finde, je größer desto besser“, lautet die Faustregel von Koch Jens Woitzik aus Großostheim. Entsprechend teurer sind Hummer, Langusten und Kaisergranat. Besonders empfiehlt der Koch vom Verband der Köche Deutschlands Carabineros: rote Wildgarnelen.

Jedes Krustentier hat einen speziellen Geschmack und eine eigene Konsistenz. Am vielseitigsten einsetzbar sind laut Woitzik Garnelen: Egal ob gebraten, gekocht, gedünstet oder gegrillt passen sie zu Salaten, Pasta oder Gemüse – und sogar zu Kartoffelstampf. Die kleinen Shrimps, roh oder gekocht, empfiehlt der Krustentierprofi zu Cocktailsoßen.

Wer in der Zubereitung mit Shrimps und Garnelen geübt sei, könne sich an Langusten oder Kaisergranat wagen. „Wenn sie nur etwas zu lang oder zu heiß in der Pfanne sind, macht das nicht mehr so viel Spaß“, sagt Woitzik. Er empfiehlt, sie mit Olivenöl und Kräutern anzubraten und in Butter fertig zu garen. „Dazu Zuckerschoten und Kirschtomaten, Basilikum und etwas Fleur de Sel.“ Fertig.

Das Fleisch der Krustentiere gilt als hochwertig. Es hat viel Eiweiß und wenig Fett. „Allerdings weist es einen hohen Cholesteringehalt auf – etwa doppelt so hoch wie bei Kalb-, Rind- oder Schweinefleisch“, sagt Maria Haumaier, Ökotrophologin und Autorin des Buchs „Das große Buch der Meeresfrüchte“.

Damit Krustentiere auch Anfängern gelingen, geben die Profis mehrere

Tipps. „Generell vertragen sie nicht viel Hitze, da sie sonst trocken und zäh werden“, sagt André Skupin. Sie sind fertig, wenn ihr Fleisch noch glasig ist. Daher sollte es bei einer Garzeit von ein paar Minuten bleiben, empfiehlt Woitzik. Wer die Pfanne nach kurzem Anbraten vom Herd nimmt und mit der Resthitze nachgart, ist auf der sicheren Seite. Hummer und Krebse werden zunächst in kochendem Wasser getötet und dann in einer Bouillon fertiggegart. Alternativ können sie nach dem Kochen halbiert und angebraten oder gegrillt werden.

Bei kleinen Garnelen wie Nordseekrabben kann der Darm drinbleiben. Bei allen anderen Krustentieren sollte er herausgenommen werden, empfiehlt Maria Haumaier. Dafür schneidet man den Garnelenschwanz auf der Rückenseite ein, hebt den Darm mit dem Messer leicht an und zieht ihn heraus. Das funktioniert besser, wenn die Garnele geschält ist. Würden die Tiere mit Schale gegart, muss man mit einem scharfen Messer, etwa einem Sägemesser, durch die Schale schneiden, sagt Woitzik, der selbst ein Freund des Garens mit Schale ist. „So bleiben sie saftiger.“ Die Schale schütze das Fleisch vor dem Austrocknen und gebe zusätzlich Geschmack.

Um eine Garnele zu schälen, packt man sie an Kopf und Schwanz und dreht das Schwanzteil ab. Die Köpfe und Schalen kann man gut für einen Fond verwenden. Den Schwanz auf der Bauchseite einschneiden und die Schale ablösen. „Hummer, Langusten und Krebse kauft man am besten lebend“, sagt Woitzik, Shrimps für Cocktails dagegen vorgekocht und Garnelen roh. „Wildfang ist die bessere Wahl, aber auch immer eine Preisfrage“, betont der Koch. Mittlerweile gebe es sehr gute Aquakulturen. Aber auch Tiefkühlware kann von hoher Qualität sein. „Am besten sind ganze Garnelen mit Kopf, glasiert

und einzeln in Folie verpackt“, sagt Maria Haumaier. „Riesengarnelen sind leider häufig sehr stark mit Antibiotika behandelt“, warnt indes Skupin. Gerade Ware aus Fernost sei oft bedenklich. Er rät daher zu europäischen Produktionen.

Die Beilagen zu Krustentieren sind vielseitig. „Erlaubt ist, was gefällt“, findet Jens Woitzik. Pasta passe immer, dazu kommen zum Beispiel Kirschtomaten und, wer mag, Parmesankäse. Auch Curry mit Reis und Garnelen ist ein Klassiker. Zu Skupin Lieblingsgerichten gehört eine Bouillabaisse mit Krustentieren. Wer zu den Krustentieren eine Soße möchte, nimmt Buttersoßen, Weißweinssoßen, ein Chutney oder eine Knoblauchmayonnaise – dazu ein Glas trockenen Weißwein. Für Maria Haumaier ist die Sache klar: „Am besten schmecken mir Krustentiere pur.“



Gebratene King Prawns schmecken zu Würzsoßen aus Obst oder Gemüse.