



DAS GROSSE BUCH DER MEERESFRÜCHTE

TEUBNER



WARENKUNDE 12

EINLEITUNG 6

Zum Gebrauch dieses Buches.

MEERESFRÜCHTE IM WANDEL DER ZEITEN 8

Meeresfrüchte in der kulinarischen Geschichte der Menschheit.

MEERESFRÜCHTE IM ÜBERBLICK 18

Die kulinarisch wichtigsten Meeresfrüchte der Welt.

KRUSTENTIERE 20

Von Garnele bis Heuschreckenkrebs.

SCHALTIERE 74

Von Auster bis Turbanschnecke.

KOPFFÜSSER 112

Von Sepia bis Zirrenkrake.

SONSTIGE MEERESFRÜCHTE 118

Von Pfeilschwanzkrebs bis Qualle.

KÜCHENPRAXIS 120

DIE WICHTIGSTEN GARMETHODEN 126

Wie man Meeresfrüchte am besten zubereitet.

KRUSTENTIERE VORBEREITEN 128

Wie man sie ausbricht, entdarmt und zerteilt.

SCHALTIERE VORBEREITEN 144

Wie man sie putzt, von Sand befreit und öffnet.

KOPFFÜSSER VORBEREITEN 152

Wie man sie säubert, häutet und die Tinte gewinnt.

COURT-BOUILLONS UND FONDS 159

Als Sud oder Basis für Suppen und Saucen in der feinen Meeresfrüchteküche unentbehrlich.

HUMMER- UND CORAILBUTTER 166

Zum Würzen und Aromatisieren von Saucen.

Küchengeheimnisse – *ausgeplaudert*

Ökosiegel für Garnelen 29

Hummer aus Europa oder Kanada 49

Die ominösen Rs 81

Austernzucht heute 87

Jakobsmuscheln – eine Delikatesse als Emblem 93

Schnecken – eine spanische Spezialität 107

Tintenfisch und Tinte 112

Wichtige Geräte in der Meeresfrüchteküche 150

Wer weiß schon, warum der Hummer rot wird 158

Das Geheimnis eines guten Fonds 162

Meeresfrüchte – konserviertes Aroma 165

Gepanzerter Luxus aus dem Süßwasser 218

Wie der Hummer Thermidor zu seinem Namen kam 282

Der letzte Schliff – Saucen und Butter 301



REZEPTE 168

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet, sofern nichts anderes angegeben ist.

KALTE MEERESFRÜCHTEKÜCHE UND VORSPEISEN 172

Von der großen Meeresfrüchteplatte über feine Muschelsalate bis zu Hummermousse.

SUPPEN UND EINTÖPFE 202

Von Hummerconsommé über Clam Chowder bis Gazpacho mit Calamaretti: Feines zum Löffeln, kalt und warm.

KOCHEN, DÄMPFEN UND DÜNSTEN 222

Von Schwertmuscheln im Kräutersud über Hummer in Olivenöl bis zu Kaisergranaten: Schonend gegart bleiben sie schön zart.

BRATEN UND FRITTIEREN 246

Von Klassikern wie Surf 'n' Turf über Languste aus der Pfanne bis hin zu Gambas, frittiert in Filoteig.

AUS DEM OFEN UND VOM GRILL 274

Von Garnelen-Tartelettes mit Ziegenfrischkäse über Seeigelgratin bis hin zum halben Hummer vom Grill.

DELIKATE SAUCEN 294

Von den Klassikern der Saucenküche wie Hummer- und Weißweinsauce bis zu mediterranen und asiatischen Varianten.

GLOSSAR 306

REGISTER 308

UNSERE SPITZENKÖCHE 316

IMPRESSUM 320

Kaisergranate *Von hohem Adel ist nicht allein ihr Name, auch der feine Geschmack dieser Tiere überzeugt. Daher stehen sie auf der Feinschmecker-Rangliste der Krustentiere ziemlich weit oben.*



(1) Der KAISERGRANAT (*Nephrops norvegicus*) hat ein sehr delikates Fleisch und wird hoch geschätzt. Im Gegensatz zu Garnelen ist sein Vorderkörper stark entwickelt. Typisches Merkmal sind die langen schlanken Scheren.

Vielen ist diese Art besser bekannt unter ihrem italienischen Namen: Scampi sind immer wieder auf der Speisekarte zu finden. Ob dann allerdings auch tatsächlich die teuren Kaisergranate serviert werden, oder doch einmal mehr Riesengarnelen – das ist nicht gewiss. Sicher aber ist, dass die beiden aufgrund ihrer – im ausgelösten Zustand – ähnlichen Form immer wieder verwechselt werden. Dabei gibt es eindeutige Unterscheidungsmerkmale (3).

KAISERGRANAT (1) (*Nephrops norvegicus*)

engl. Norway lobster; franz. langoustine; ital. scampo; port. lagostim; span. cigala; griech. karavida; kroat. škamp.

Die Kaltwasserart ist im Nordostatlantik von Island bis Marokko verbreitet und fast im gesamten Mittelmeer mit Ausnahme des östlichsten Warmwassergebiets. Bedeutende Fischerei findet in der Nordsee statt, ebenso wie in englischen Gewässern, an der französischen, spanischen und portugiesischen Atlantikküste, im Mittelmeer besonders vor der spanischen und ligurischen Küste sowie in der Adria. Der Kaisergranat wird regelmäßig auf Fischmärkten dieser Regionen angeboten, allerdings kaum einmal lebend, weil er sehr empfindlich ist.

Merkmale: Der Kaisergranat ist ein hummerähnlicher Krebs mit einem im Vergleich zu den Garnelen stark entwickelten Vorderkörper. Im Gegensatz zu diesen haben Kaisergranate sehr stabile Panzerglieder, die an den Seiten nach unten spitz auslaufen. Ganz typisch für die Art sind die schlanken, lang gestreckten Scheren und die rosa Färbung. Kaisergranate werden maximal 25 cm groß, meist liegt ihre Länge aber zwischen 10 und 20 cm.

Verwendung: Kaisergranate sind hierzulande frisch und tiefgekühlt erhältlich. Da sie rasch verderben, sollte man beim Kauf frischer Ware besonders kritisch sein: Frische Kaisergranate haben eine rosa Farbe, ihr Muskelfleisch ist transparent. Wenn die Tiere zu lange liegen, geht die Farbe zunehmend in Orange über und die Muskulatur wird undurchsichtig weiß. Im Zweifelsfall hilft eine Geruchsprobe

zwischen Rückenpanzer und Hinterleib: Dazu beide Teile zwei- bis dreimal gegeneinander bewegen – ist ein unangenehmer »fischiger« Geruch wahrnehmbar, ist die Ware nicht mehr frisch und vom Kauf ist abzuraten. Die feinen Krustentiere schmecken gekocht, gebraten oder auch gegrillt ausgezeichnet.

NEUSEELÄNDISCHER KAISERGRANAT (2)

(*Metanephrops challengeri*)

engl. New Zealand scampi, deep water scampi (Neuseeland).

Der Neuseeländische Kaisergranat ist auf die Gewässer um Neuseeland beschränkt, wo er in Tiefen zwischen 120 und 700 m vorkommt.

Merkmale: Die neuseeländische Art unterscheidet sich von der europäischen durch die kräftige Bestachelung des Rückenschildes hinter den Augen. Die Scheren sind beim Neuseeländischen Kaisergranat beide völlig gleich, während sie sich beim Europäischen Kaisergranat in Größe und Form etwas unterscheiden. Zudem weist die neuseeländische Art auf den Hinterleibssegmenten dünne, kräftig rot gefärbte Querbänder auf und auch die Scheren sind kontrastreicher gefärbt.

Verwendung: Der Neuseeländische Kaisergranat gelangt tiefgekühlt auf den europäischen Markt. Seine Qualität ist hervorragend und unterscheidet sich nicht vom Europäischen Kaisergranat. Sein Fleisch eignet sich zum Kochen, Braten und Grillen.



Kaisergranate, fangfrisch aus dem Meer, sind eine große Delikatesse.



(2) Der NEUSEELÄNDISCHE KAISERGRANAT (*Metanephrops challengeri*) unterscheidet sich von der europäischen Art durch die kräftige Bestachelung des Rückenschildes hinter den Augen sowie durch die kontrastreichere Färbung.



(3) Beim ungeschälten KAISERGRANAT-SCHWANZ fällt die Unterscheidung leicht: Er ist im Gegensatz zur Garnele breiter und seitlich nicht zusammengedrückt.

Mit Fingern und Schere: Garnelen schälen ist einfach

In der Tat lassen sich die weichen Schalen der Garnelen leicht entfernen, oft werden sie jedoch auch in der Schale gebraten oder gegrillt.

MEERESFRÜCHTE FÜR EINSTEIGER, so könnte man die kleinen Schwimmer nennen. Muss man doch kaum nennenswerte Hindernisse überwinden, um an ihr zartes, delikates Fleisch zu gelangen. Wenn Sie Glück haben und frische Garnelen bei Ihrem Händler oder auf dem Fischmarkt antreffen, greifen Sie zu. Zu Hause sollten Sie die Tiere dann am besten gleich verarbeiten. Falls Sie die Garnelen

noch etwas aufbewahren wollen, drehen Sie die Schwänze vom Kopfteil ab. Da sich in Letzerem der Magen sowie der größte Teil des Verdauungstraktes befinden, verdirbt er zuerst. Die ungeschälten Garnelenschwänze können Sie dann unbesorgt noch ein bis zwei Tage in den Kühlschrank legen. Aus den frischen Kopfteilen lässt sich ein Krustentierfond oder Garnelenbutter herstellen.



GARNELEN SCHÄLEN, DARM ENTFERNEN

(1) Garnelenschwänze schälen: Garnele mit den Fingern an Kopf und Schwanz fassen und das Schwanzteil abtrennen; Kopfteil wegwerfen oder für einen Fond verwenden.



(2) Den Garnelenschwanz mit einer kleinen spitzen Schere auf der Bauchseite mittig einschneiden.



(3) Die Schale bis auf den Schwanzfächer mit den Fingern ablösen und entfernen.



(4) Den Darm entfernen – 1. Methode: Den Darm am herausragenden Ende fassen und mit den Fingern vorsichtig herausziehen, er darf dabei nicht reißen.



(5) Den Darm entfernen – 2. Methode: Den geschälten Garnelenschwanz auf der Rückenseite mit einem scharfen Messer leicht einschneiden, aufklappen, den Darm mit der Messerspitze leicht anheben und vorsichtig herausziehen.

GARNELEN IN SCHMETTERLINGE

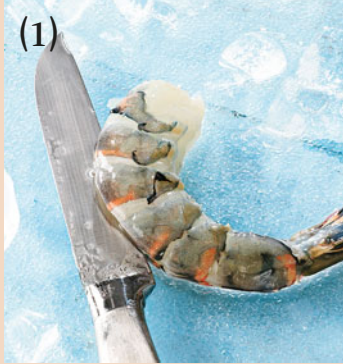
schneiden und aufklappen

(1) Die bis auf den Schwanzfächer geschälten Garnelenschwänze auf der Rückenseite leicht einschneiden.

(2) Gut geht das mit einem scharfen Messer mit leichtem Wellenschliff. Auf der Bauchseite ebenfalls einschneiden.

(3) Die Garnelenschwänze mit dem Messer bis zum Schwanzfächer mittig durchtrennen.

(4) Die Garnelenschwänze zu »Schmetterlingen« aufklappen, den Darm entfernen und nach Belieben braten oder frittieren.



Weitab der Küsten ist es nicht immer einfach, tatsächlich fangfrische Garnelen zu bekommen. Die Ware in den Auslagen der Fischhändler ist teilweise bereits aufgetaut oder Sie müssen gleich auf tiefgekühlte Garnelen zurückgreifen. Was allerdings kein Nachteil sein muss, auch hier gibt es sehr gute Qualitäten. Den besten Geschmack haben rohe, ganze Garnelen aus kalten Gewässern.

GARNELEN SCHÄLEN

Zwar kann man kleinere Garnelen auch mit der Schale verspeisen, wie das etwa in Südostasien üblich ist. Hierzulande werden jedoch selbst die kleinsten Garnelen vor dem Verzehr geschält oder »gepult«, wie es bei den »Nordseekrabben« heißt. Das Schälen an sich ist einfach und kann gut mit den Fingern erledigt werden. Hilfreich bei größeren Tieren ist eine spitze Schere zum Aufschneiden der Schale. Wie dies im Einzelnen funktioniert, zeigt die Bildfolge links. Die Frage ist jedoch, wann die Garnelen geschält werden sollen – vor oder nach dem Garen? Das entscheidet die weitere Verwendung: Beim Kochen, Braten oder Grillen schützt die Schale das Fleisch vor dem Austrocknen und gibt zusätzlich Geschmack ab. Sollen die Garnelen in einer Teighülle frittiert werden, schält man sie jedoch besser vorher.

DEN DARM ENTFERNEN – MUSS DAS SEIN?

Bei sehr kleinen Garnelen, wie etwa den »Nordseekrabben« ist das kaum möglich und auch nicht nötig. Anders sieht es bei größeren Exemplaren aus: Bei ihnen kann der Darm noch Sand enthalten und sollte darum unbedingt entfernt werden.

TIEFKÜHLWARE RICHTIG AUFTAUEN UND VERWENDEN

Tiefgekühlte Garnelen lässt man langsam, am besten über Nacht, in einem Sieb im Kühlschrank auftauen; so kann das sich bildende Wasser gut ablaufen und kommt nicht mit den empfindlichen Meeresfrüchten in Berührung. Haben Sie einmal sehr wenig Zeit und alles muss ganz schnell gehen, gibt es zum Auftauen auch noch eine zweite Methode: In diesem Fall füllen Sie die tiefgekühlten Garnelen in einen Gefrierbeutel und legen Sie diesen in lauwarmes Wasser. Auch dabei bleiben Geschmack und Aroma weitgehend erhalten, am schonendsten ist jedoch das langsame Auftauen. Die Garnelen zum Auftauen direkt in warmes Wasser zu legen oder heiß abzuspülen, ist nicht zu empfehlen, da die Krustentiere dabei auslaugen und erheblich an Geschmack verlieren. Einmal aufgetaut, dürfen sie auch nicht wieder tiefgekühlt werden. Dies gilt insbesondere für die Riesengarnelen oder »king prawns«, die zu uns ausschließlich tiefgekühlt gelangen und die – einmal aufgetaut – zum sofortigen Verbrauch bestimmt sind.

Allerdings ist das Auftauen kein Muss: Sie können die ungeschälten Garnelen auch tiefgekühlt in kochendes Salzwasser oder Court-Bouillon geben. Dann den Deckel auflegen, damit die Flüssigkeit schnell wieder kocht, die Garnelen 10 Sekunden kochen, den Topf vom Herd stellen und die Krustentiere noch 20 Minuten ziehen lassen. Oder Sie geben sie direkt ins stark erhitzte Öl, reduzieren die Hitze etwas und braten die Garnelen unter Wenden fertig.

Salat von Schwertmuscheln

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 50 Min.

EINWEICHZEIT 24 Std.

FÜR DEN SALAT

- 80 g große getrocknete weiße Bohnenkerne
- 20 g Räucherspeckschwarte, Meersalz
- 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, abgezogen
- 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig
- Pfeffer, 10 schwarze Oliven, entsteint
- 2 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 60 g Rucola

FÜR DIE MUSCHELN

- 12 Schwertmuscheln, 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, 20 g Schalottenwürfel
- 40 ml Weißwein, 40 ml Fischfond (S. 161)
- 40 g kalte Butter, in Stücken, 40 g Bauchspeck



1. Weichen Sie die Bohnen am Vortag ein. Abgießen, abspülen und die Bohnen mit der Speckschwarte in 1 Stunde und 20 Minuten – bei Bedarf länger – weich kochen. Gießen Sie die Bohnen ab und schrecken Sie sie in kaltem Salzwasser ab. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und in 1 EL Olivenöl glasig schwitzen. Mit dem Essig ablöschen, vom Herd nehmen und das übrige Olivenöl unterrühren. Die Marinade warm über die abgetropften Bohnen gießen, salzen, pfeffern und alles 30 Minuten durchziehen lassen. Die Oliven sowie die abgetropften Tomaten grob würfeln und untermischen.

2. Die Muscheln säubern, wie auf S. 147 gezeigt. Die Muscheln 2 Minuten im heißen Öl anschwitzen. Den Knoblauch hacken, mit den Schalottenwürfeln zufügen und 2 Minuten anschwitzen. Wein und Fond zugießen und alles kurz aufkochen lassen. Nehmen Sie die gegarten Muscheln heraus und gießen Sie den Fond durch ein feines Sieb. Muschelfond auf ein Drittel reduzieren und mit der eingerührten kalten Butter binden.

3. Vier Muscheln auslösen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden, ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier entfetten. Vor dem Anrichten schneiden Sie 10 g Rucola in feine Streifen, mischen Sie diese unter den Salat und schmecken ihn ab. Restlichen Rucola mit etwas Marinade vom Salat vermischen, auf Tellern oder in Gläsern anrichten, den Bohnensalat darauf verteilen und mit den Muscheln umlegen. Die Muschelstücke auf dem Salat arrangieren und mit Speckstreifen garnieren.

Alternativen

Statt der Schwertmuscheln, auch Stabmuscheln genannt, können Sie diesen Salat auch mit anderen Meeresfrüchten kombinieren.

Sehr gut schmecken dazu etwa gegrillte oder gebratene Jakobsmuscheln, gedünstete Bouchot-Muscheln oder gegrillte Garnelen. Auch eine Mischung verschiedener Meeresfrüchten kann zum Bohnensalat sehr reizvoll sein.

S. 102

WARENKUNDE Schwertmuscheln

S. 147

KÜCHENPRAXIS Schwertmuscheln

Crostini mit Bouchot-Muscheln, getrockneten Tomaten und Oliven

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 10 Min.

FÜR DIE MUSCHELN

- 750–800 g Bouchot-Muscheln, 40 g Butter
- 2 EL Schalottenwürfel, 1 Knoblauchzehe
- ¼ l trockener Weißwein
- ¼ l Fischfond (S. 161), ½ Lorbeerblatt
- ½ TL weiße Pfefferkörner, 1 Zweig Thymian

AUSSERDEM

- 90 ml Olivenöl, 20 g Schalottenwürfel
- 3 Knoblauchzehen, abgezogen
- 10 ml Aceto Balsamico bianco, Salz, Pfeffer
- 120 g schwarze Oliven, entsteint
- 20 g Kapern, 20 g geröstete Pinienkerne
- 4 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- 1 Msp. abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
- ½ Stange Baguette, 50 ml Olivenöl

S. 76, 78

WARENKUNDE Muscheln

S. 146

KÜCHENPRAXIS Muscheln

1. Säubern Sie die Muscheln, wie auf S. 146 gezeigt. In einem Topf die Butter zerlassen, die Schalottenwürfel und die abgezogene, angedrückte Knoblauchzehe darin glasig schwitzen. Die Muscheln zugeben, Weißwein und Fischfond angießen, Lorbeerblatt, Pfefferkörner sowie Thymian zufügen und alles aufkochen. Lassen Sie die Muscheln zugedeckt 3 Minuten köcheln, dann abgießen. Das Fleisch aus den Schalen lösen und abkühlen lassen; es sollten etwa 150 g Muschelfleisch sein.

2. Für die Crostini 40 ml Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin mit 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe glasig anschwitzen. Das Muschelfleisch zufügen, mit dem Essig ablöschen und vom Herd nehmen. Würzen Sie die Muschel-Mischung mit Salz und Pfeffer und lassen Sie sie etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen.

3. Würfeln Sie die Oliven, Kapern, Pinienkerne und Tomaten grob und vermengen Sie alles mit den marinierten Muscheln. Den Belag für die Crostini mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und abgeriebener Zitronenschale würzen.

4. Das Baguette in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit Öl bepinseln und bei 180 °C im vorgeheizten Ofen in 10 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen. Halbieren Sie die übrigen Knoblauchzehen, reiben Sie die Brotscheiben damit ein und verteilen Sie den Belag darauf. Crostini auf einer Platte anrichten, nach Belieben mit Kräutern und Zitronenzesten garnieren.



Garnelen auf Tagliatelle mit Pesto

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Std. 30 Min.
RUHEZEIT 30 Min.

FÜR DIE TAGLIATELLE

- 400 g Mehl, 100 g Hartweizengrieß
- 15 g Salz, 2 Eier, 7 Eigelbe
- 2 EL Milch, 3–4 EL Olivenöl

FÜR DAS PESTO

- 100 g Basilikum, 40 g glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- 50 g Pinienkerne, im Mörser zerstoßen
- 2 EL frisch geriebener Pecorino
- 3 EL frisch geriebener Parmesan

FÜR DIE GARNELEN

- 12 Garnelenschwänze, geschält
- 1 EL Olivenöl, 1–2 Knoblauchzehen
- je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- Saft von 1–2 Limetten

1. Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und vermischen Sie es mit Grieß und Salz. Separat die Eier mit den Eigelben, der Milch und dem Öl verquirlen und die Mischung zu dem Mehl geben. Alles rasch verrühren, zu einem homogenen Teig verkneten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen das Pesto zubereiten: Basilikum und Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken und im Mörser zerreiben. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Vermischen Sie die Kräuter mit dem Öl und dem Knoblauch. Die Pinienkerne zufügen und den Käse untermischen.

3. Den Teig mit der Nudelmaschine ausrollen, leicht mit Mehl bestäuben und mit dem entsprechenden Vorsatz in Tagliatelle schneiden. Lassen Sie die Nudeln kurz antrocknen und garen Sie sie in Salzwasser al dente. Die Tagliatelle abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto vermengen.

4. Die Garnelen vom Darm befreien, kalt abspülen und trockentupfen. Erhitzen Sie das Öl und braten Sie die Garnelen mit dem ungeschälten Knoblauch und den Kräutern darin 2 bis 3 Minuten an. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und die Garnelen auf den Nudeln anrichten. Sofort servieren.





Asiatische Nudeln mit Heuschreckenkrebsen

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Min.

FÜR DIE KREBSE UND NUDELN

- 16 Heuschreckenkrebsen oder Kaisergranate
- 500 g schmale Bandnudeln, Salz, 50 g Butter

FÜR DIE SAUCE

- 4 Schalotten, 50 g Butter
- 200 g Zitronengras, grob geschnitten
- 300 ml fruchtiger trockener Weißwein
- 1 l Fischfond (S. 161), Meersalz
- Cayennepfeffer, 50 g kalte Butter
- 50 g Crème fraîche, 50 g Sahne, geschlagen

FÜR DAS GEMÜSE

- 300 g Frühlingszwiebeln, 50 g Möhre
- je 50 g rotes Paprikafruchtfleisch, Shiitake-Pilze, Sojasprossen und gehackter Galgant (Ersatz: Ingwer), 1 EL Sesamöl
- 1 EL schwarzer Sesam, 1 EL Honig
- 2–3 EL Tamarindenwasser oder Zitronensaft
- 1 EL Balsamico, Minze, Chilipulver, Salz

1. Die Heuschreckenkrebsen 1 Minute blanchieren und bis auf das Schwanzsegment schälen. Die Karkassen waschen und abtropfen lassen. Das Schwanzfleisch waschen, leicht einschneiden oder halbieren und den Darm entfernen. Die Krebse kühl stellen.

2. Schälen Sie die Schalotten für die Sauce und schwitzen Sie sie in der Butter hell an. Zitronengras sowie Krebskarkassen zufügen, kurz anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Fischfond zugießen und die Flüssigkeit in etwa 30 Minuten auf ein Drittel reduzieren. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser etwas mehr als al dente kochen, abgießen und beiseite stellen.

3. Das Gemüse vorbereiten: Waschen und putzen Sie die Frühlingszwiebeln, die Möhre sowie das Paprikafruchtfleisch und schneiden Sie alles in 2 mm breite Streifen. Von den Pilzen die harten Stiele entfernen und die Hüte ebenfalls in Streifen schneiden. Die Sprossen abrausen und abtropfen lassen. Das Sesamöl im Wok stark erhitzen und die Gemüse- und Pilzstreifen darin unter Rühren kurz braten. Galgant, Sesam, Honig, Tamarindenwasser und Essig zufügen. Die Sprossen und ein paar Minzeblättchen untermischen. Zum Schluss die Nudeln darin kurz erwärmen und mit Chilipulver und Salz abschmecken.

4. Die Krebse kurz in Butter braten und salzen. Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer ab und gießen Sie sie durch ein Passiertuch. Die kalte Butter in Stücken einmontieren, die Crème fraîche unterrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Verteilen Sie die Gemüse-Nudel-Mischung auf Tellern, richten Sie die Krebse darauf an und übergießen Sie alles mit der Sauce.

S. 73

WARENKUNDE Heuschreckenkrebsen

Nach einem trefflichen Essen
ist man geneigt, allen zu verzeihen.

(OSCAR WILDE)