



SHRIMPS VON HIER

Immer wieder entdecken wir heimische Lebensmittel von herausragender Qualität – hinter denen Menschen stehen, die mit Hingabe am Werk sind. Wie der Garnelenzüchter aus Bayern, den wir Ihnen im ersten Teil unserer Serie vorstellen. Passende, extra auf das Produkt zugeschnittene Rezepte liefern wir gleich dazu

FOTOS FRANK BAUER REZEPTE ACHIM ELLMER REZEPTFOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT ANDREAS FREY

Roh sehen Garnelen unscheinbar blau-grau aus. Erst beim Erhitzen erhalten sie ihre typische rosa Farbe



Großstadtfischer
im Anzug: Fabian
Riedel, Chef
von „Crusta Nova“,
inmitten der
Aufzuchtbecken
für seine Garnelen



1+2 Die „Good Gambas“ werden tagesfrisch in Sashimi-Qualität an Feinkosthändler und Restaurants geliefert **3** Sechs Monate dauert es, bis die Larven in der Aquafarm zu blau schimmernden Garnelen heranwachsen



Garnelen mögen viel Platz, *keinen Stress und nachts Licht*

Es ist noch nicht lange her, da war die Gemeinde Langenpreising höchstens dadurch bekannt, dass sie an den Flughafen München grenzt. Wer hierher kam, musste sich offensichtlich verfahren haben. Dass sich das mittlerweile geändert hat, ist Fabian Riedel zu verdanken. Seit der Jungunternehmer im dortigen Gewerbegebiet die Garnelenzucht „Crusta Nova“ errichtet hat, ist der Ort landesweit bekannt. Manche sagen, Langenpreising sei die beste Adresse für Garnelen in Europa.

Wenn man Fabian Riedel an seinem Arbeitsplatz besucht, trifft man einen Menschen, der dem Klischee eines Juristen erstaunlich ähnlich sieht. Der 35-Jährige trägt Pullunder und Anzug, das Haar hat er gepflegt nach hinten gegelt. Doch nach seiner Promotion am Institut für Zeitgeschichte in München ist Riedel nicht Jurist, sondern Fischer

geworden. Ein „Großstadtfischer“, wie er sich selbst nennt.

Riedel führt seinen Gast in das Gebäude. „Good Gamba“ nennt er seine Tiere, nach ihrer spanischen Bezeichnung. Im Deutschen sind es Garnelen, der Rest der Welt kennt sie meist als Shrimps. Sie gehören zur artenreichen Ordnung der Zehnfüßkrebse, wie auch Hummer, Einsiedlerkrebse, Krabben und Langusten. In Langenpreising wird nun die „White Tiger“-Warmwassergarnele gezüchtet. Eine tropische Art, die im Pazifischen und im Indischen Ozean vorkommt, dort hauptsächlich in Lagunen und Mangrovenwäldern lebt und bis zu 23 Zentimeter lang wird. Weil Garnelen reich an Proteinen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren sind, steigt die Nachfrage seit Jahren. Die meisten hier erhältlichen Garnelen stammen aus China, gefolgt von Indien,

Vietnam, Indonesien und Bangladesch. Fast immer kommen sie aus Zuchten an Land oder in Meeresbuchten. Im Block gefroren gelangt die Ware per Schiff nach Europa. Fangfrisch steht zwar auf der Verpackung, aber der Inhalt ist häufig schon ein halbes Jahr alt oder noch älter. In der gehobenen Gastronomie misstrauten Köche Zuchtgarnelen – zahlreiche Skandale haben das Vertrauen in Importware erschüttert. Ohne „Crusta Nova“ gäbe es dort immer noch keine Shrimps auf dem Teller.

1900 Quadratmeter ist die bayerische Aquafarm groß – ausgestattet mit einer Lüftungsanlage und einem Wärmetauscher. Geheizt wird mit Gas, speziell gedämmte Außenwände halten die Energiekosten gering. Seit dem Frühjahr 2016 beliefert Fabian Riedel Spitzenköche und Supermärkte im Bundesgebiet und Österreich, bietet die Garnelen

Garnelen-Curry

Ab ins Grüne! Zwischen Minze und Koriander, Pak choi und Brokkoli setzen Garnelen zarte Kontraste. Die hausgemachte Currypaste verbindet feurig und frisch.

Rezept Seite 64



Garnelen- Ceviche

Für den peruanischen Hipster mit rohen Garnelen in kräftiger Limettenmarinade muss die Ware taufrisch sein. Korianderpesto bringt Würze, Süßkartoffeln und Avocado Gehalt.

Rezept Seite 64



online und direkt im Farmverkauf an. Zu einem hohen Preis: Rund 65 Euro kostet das Kilo. Für den Feinkosthandel ist das immer noch akzeptabel, wenn die Qualität stimmt.

Wie seine Garnelen heranwachsen, demonstriert der Chef im Herzstück der Anlage. Vom bayerischen Winter in die Tropen sind es nur ein paar Schritte. Die Luft ist 30 Grad warm, die Feuchtigkeit beträgt 70 Prozent. Auf zwei Etagen stehen hier jeweils vier Kunststoffbecken. Riedel tritt heran, greift zum Kescher und fischt ein paar Exemplare heraus. Im Netz zappelt ein gutes Dutzend, blau schimmernd. Getötet werden sie in einer Wasserwanne mittels Gleichstrom, eine Apparatur, deren Entwurf man sich erst genehmigen lassen musste. Dafür waren mehrere Behördengänge nötig. Und dann waren da noch die Exoten selbst, über die Riedel und seine Mitarbeiter so einiges lernen mussten. Oft heißt es, diese Krebstiere seien nicht anspruchsvoll, doch Riedel machte andere Erfahrungen. Die Garnele möchte viel Platz, keinen Stress und nachts Licht. Außerdem bevorzugt sie warme Wassertemperaturen, Meersalz, ordentliches Biofutter und ausreichend Sauerstoff. Sie kann bis zu zwei Meter aus dem Becken springen, wenn sie erschrickt. Das Tier ist ein einziger Muskel.

Um eine solche Kraft zu entwickeln, muss es allerdings ausgewachsen sein, und das dauert sechs Monate. „Gehen wir zur Frühchenstation“, sagt Riedel und läuft um das große Becken zum anderen Ende der Aquafarm. Hier schwimmen unzählige Babygarnelen durcheinander, kaum größer als Kaulquappen. Sie können sich täglich das Vierfache ihres Körpergewichts anfressen. Die Larven bezieht Riedel aus Florida. Nicht alle kommen hier durch, aber wer überlebt, kommt einen Pool weiter. So schwimmt die Garnele in

*Eine Garnele
kann bis zu
zwei Meter aus
dem Becken
springen. Das
Tier ist ein
einziger Muskel.*



1



2



3

1 Ein ausgefeiltes computergesteuertes System reguliert auch die Wassertemperatur
2 Die Garnelen bei „Crusta Nova“ werden mindestens 20 cm lang und 25–35 Gramm schwer
3 Mit einer Netzreue fischt Produktionsleiter Kristoffer Deininger die Garnelen aus einem der Becken

sechs Monaten in Richtung Pool der Erwachsenen. Wer scheitert, endet im Magen seiner Artgenossen. Wer erwachsen wird, landet auf dem Teller.

Dieses gegenseitige Verfüttern hat einen Vorteil: Je weniger Stoffe im Wasser bleiben, desto besser. Den Rest erledigen zwei große Reinigungsanlagen, mechanisch und biologisch. Die Farm ist ein geschlossenes System, in dem Antibiotika auch deshalb unerwünscht sind, weil sie den für die Reinigung wichtigen Bakterien schaden würden. Das alles fern der Tropen aufzubauen, kostete Nerven und Kraft. Die Lebensmittelbranche gilt als erbarmungslos, wer nicht liefert, fliegt raus. Fabian Riedel hat durchgehalten. Und die bayerische Garnele scheint langsam heimisch zu werden.



Foto Seite 62

Garnelen-Ceviche

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 20 frische Garnelen („Good Gambas“, à ca. 18 g; siehe Bestell-Info rechts)
- 50 g Schalotten
- 50 g Staudensellerie
- 60 g Tomaten
- 1 kleine rote Chilischote
- 9–10 El neutrales Öl
- Salz • Pfeffer
- ½ Tl Koriandersaat
- 50 g Koriandergrün
- 10 g frischer Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 feine Streifen grüne Chilischote
- 4 El Olivenöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 5 El Limettensaft
- 1 Süßkartoffel (200 g)
- 2 kleine reife Avocados (à 180 g)
- 1 Beet rote Kresse (z. B. Shiso)

1. Garnelenköpfe vom Schwanz abtrennen. Garnelenschwänze schälen, längs halbieren, dabei den Darm entfernen (Schalen und Köpfe behalten!). Garnelen abgedeckt kalt stellen.
2. Für den Garnelenfond Schalotten klein würfeln. Sellerie und Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Von der roten Chilischote 2 Streifen abschneiden. 3 El Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenköpfe und -schalen darin 4–5 Minuten rösten. Schalotten, Sellerie und Tomaten zugeben, kurz mitrösten. Mit 200 ml kaltem Wasser auffüllen, salzen und pfeffern. Koriandersaat und rote Chilistreifen zugeben, aufkochen und 10 Minuten leise kochen. Fond 20 Minuten beiseite ziehen lassen, dann sieben (ergibt 100 ml Fond).
3. Für den Pesto Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken und mit Koriander, 1 Prise Salz, grünen Chilistreifen, 4 El neutralem Öl und dem Olivenöl in einem Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren.
4. Für die Tigermilch (Limettenmarinade) Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Restliche rote Chili fein schneiden. Rote Zwiebel sehr fein würfeln, in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. 5 El Garnelenfond mit Limettensaft verrühren. Garnelen mit der Tigermilch mischen. Frühlingszwiebeln, Chilis und rote Zwiebeln zugeben. 20 Minuten ziehen lassen.
5. Süßkartoffel schälen und 1 cm groß würfeln. 2–3 El neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln darin hellbraun und knusprig braten. Salzen, pfeffern, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in 5 mm dünne Scheiben schneiden.
6. Ceviche salzen und mit Avocadoscheiben auf Tellern anrichten. Ceviche mit Korianderpesto beträufeln, Süßkartoffeln darauf verteilen und mit etwas vom Beet geschnittener Kresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 37 g F, 18 g KH = 474 kcal (1985 kJ)

Tipp Wer rohe Garnelen nicht essen möchte, blanchiert sie kurz in kochendem Wasser. Dann abschrecken und gut abtropfen lassen. Der kleine Haken: Gekocht nehmen sie die Tigermilch nicht ganz so gut auf.

Bestell-Info Die „Good Gambas“ wachsen unter optimalen Bedingungen auf, mit Biofutter und Bewegungsfreiheit in Meersalzwasser. Sie werden erst bei Bedarf abgefischt und noch am selben Tag verschickt. 1 Kilogramm gibt es für ca. 65 Euro. Bestellen können Sie per Telefon: 0 89/2 15 50 88 11. Oder per Mail: bestellung@crustanova.com. Sie finden die bayerische Garnele zudem an ausgesuchten Fischtheken. Bezugsquellen unter www.crustanova.com



Foto Seite 61

Garnelen-Curry

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 50 g Schalotten
- 2 Pak choi (150 g)
- 150 g Brokkoli
- 100 g Zuckerschoten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele Minze
- ½ Bund Koriandergrün
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 5–6 El neutrales Öl
- 20 frische Garnelen („Good Gambas“, mit Kopf und Schale; à ca. 18 g;
- siehe Bestell-Info oben)
- 1–2 El Currypaste (siehe folgendes Rezept)
- 5 El Garnelenfond (siehe Rezept Garnelen-Ceviche, links; ersatzweise Fischfond)
- 300 ml ungesüßte Kokosmilch
- 1–2 Tl Speisestärke
- 1–2 El Limettensaft
- 2–3 El Röstzwiebeln

1. Schalotten in Streifen schneiden. Pak choi putzen, waschen, die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in grobe Stücke schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, größere halbieren. Zuckerschoten putzen, halbieren, größere dritteln. Frühlingszwiebeln putzen, längs in sehr feine Streifen schneiden und in kaltes Wasser legen. Minz-, Koriander- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, grob zerzupfen und in kaltes Wasser legen.
2. 3 El Öl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) stark erhitzen. Garnelen darin in 2 Portionen scharf anbraten. herausnehmen und in eine Arbeitsschale legen. Restliches Öl in den Wok geben. Schalotten, Brokkoli, Zuckerschoten und Pak-choi-Stiele darin 1–2 Minuten anbraten. Currypaste einrühren. Mit Garnelenfond, 200 ml Wasser und Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Mit der in wenig Wasser angerührten Stärke leicht binden. Garnelen und Pak-choi-Blätter zugeben und 3 Minuten ziehen lassen.
3. Frühlingszwiebeln und Kräuter trocken schleudern. Curry mit Limettensaft abschmecken. Mit Kräutern, Frühlings- und Röstzwiebeln servieren. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 30 g F, 13 g KH = 406 kcal (1694 kJ)

Rote Currypaste

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für ca. 200 g

- 2 El Koriandersaat
 - 1 El Kreuzkümmelsaat
 - 1 Tl schwarze Pfefferkörner
 - 4–5 kleine rote Chilischoten
 - 20 g frischer Galgant (Asia-Laden; ersatzweise frischer Ingwer)
 - 2 Stangen Zitronengras
 - 2 Schalotten
 - 2–3 Knoblauchzehen
 - 8 Stiele Koriandergrün mit den zarten Wurzeln (Asia-Laden) • Salz
 - 1 El Shrimppaste (Asia-Laden)
 - 1 El Tomatenmark
 - 1 Tl fein abgeriebene Bio-Limettenschale
 - 4–5 El Sonnenblumenöl
- Außerdem: Twist-off-Glas

1. Koriandersaat, Kreuzkümmel, Pfeffer und Chilischoten in einer Pfanne ohne Fett anrösten und vollständig abkühlen lassen. Von den Chilischoten Stiele entfernen. Galgant schälen und fein reiben. Zitronengras putzen, die äußeren Blätter entfernen und nur das weiße Innere fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Koriandergrün mit den zarten Stielen und Wurzeln fein hacken. Gewürze, Chili, Galgant, Zitronengras, Schalotten,

Knoblauch und Koriander mit 1 Prise Salz, Shrimppaste, Tomatenmark, Limettenschale und 100 ml Wasser im Blitzhacker oder mit dem Schneidstab fein pürieren.

2. 2 El Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Paste darin unter Rühren bei mittlerer Hitze braten, bis die Flüssigkeit (also das zugegebene Wasser) verdampft bzw. eingekocht ist. Paste abkühlen lassen, in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, mit restlichem Öl bedecken und verschließen. Hält sich mindestens 2–3 Wochen (nach Gebrauch immer wieder mit Öl bedecken).

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Abkühlzeit
PRO EL 1 g E, 7 g F, 2 g KH = 75 kcal (317 kJ)

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Bestes Mehl: Wir besuchen eine Getreidemühle und backen Focaccia, Galettes und herrlich fluffige Buchteln

DAS PERFEKTE CURRY BESTEHT AUS
CURCUMA, CUMIN, CHILI, FENCHEL,
CARDAMOM, INGWER, CORIANDER UND
MEISTENS: GANZ SCHÖN VIEL GEDULD.

Es ist dein Rezept.

Entdecke neue Rezepte auf [fuchs.de](https://www.fuchs.de)

