

Meeresfrüchte

Meeresfrüchte sind in der Regel alle essbaren Meerestiere. Sie zählen nicht zu den Wirbeltieren wie Wale oder Fische. Zu den bekanntesten Meeresfrüchten gehören Tintenfische und Kalmare, Garnelen, Krabben, Langusten, Hummer und Muscheln. Sie können als Frischfang oder aus Zuchtfang kommen. Im englischen bezeichnet man Meeresfrüchte als Seafood. Doch zu Seafood gehören auch noch Fische und Wale.

Der Tintenfisch oder auch Kalamari genannt hält sich meist am Meeresboden auf, er ist ein Kopffüßler. Die Tinte, welche er bei Gefahr entleert, wird oft für Soßen verwendet. Sein Fleisch ist sehr fest, weiß und aromatisch. Vor dem Kochen sollte es weichgeklopft werden. Das zarteste Fleisch sind seine Fangarme. Er wird zu Fischsuppe oder als Hauptspeise serviert.

So wird er zubereitet: Die Rückenhaut aufschneiden, das Kalkblatt entfernen. Am besten die Finger in Salz tauchen dann kann man ihn besser fassen. Nun die Außenhaut des Tintenfisches/Kalamars entfernen, und ganz vorsichtig den Tintenbeutel herausnehmen.

Tintenfisch oder Kalamari wird gerne gegrillt, frittiert, gebacken, gebraten oder in einer Paella gegessen. Frischer Knoblauch und Kräuter sollten dabei nicht fehlen.

Muscheln sind Weichtiere, die nur durch eine Kalkschale geschützt sind. Sie leben am Boden in Meeren oder auch in Süßgewässern.

Die beliebteste Muschelart die zum Verzehr geeignet ist, ist die Miesmuschel oder Pfahlmuschel. Weitere Muschelarten die auch zum Verzehr geeignet sind ist die Jakobs-Muschel, die Herz-Muschel und die Venusmuschel.

Zubereitung von Muscheln:

Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten, die Härte entfernen und bereits geöffnete Muscheln unbedingt wegwerfen. Die Muscheln in einen Topf mit Gemüsefond geben und gut schließen. Nach ca. 7-8 Minuten gehen die Muscheln auf. Das Muschelfleisch wird mit einer leeren Muschelschale, welche als Zange benutzt wird, aus den Schalen genommen. Muscheln die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben sind zum Verzehr nicht mehr geeignet.

Garnelen werden oft als Hummer-Krabben oder Shrimps bezeichnet. Sie zählen zu den Krustentieren und leben hauptsächlich im Meer. Die Riesengarnelen sind, wie schon ihr Name sagt besonders groß.

Die frischen Nordseekrabben sind vom Geschmack wesentlich besser als die Tiefseekrabben. Beide zählen zu den sogenannten Krusten- bzw. Schalentieren.

Die Nordseekrabbe ist eine Sandgarnele trägt aber offiziell einen anderen Namen. Die Sandgarnele gehört zu den Langschwanzkrebse. Krabben dagegen zu den Kurzschwanzkrebse. Sie lebt im Wattgebiet von Deutschland, Holland und Belgien.

Vor dem Kochen sind sie zwischen 5-7 cm groß und ihr Körper ist durchsichtig, grau.

Tiefseekrabben/-Garnelen auch als Grönland-, Nordmeer- oder Nordische Garnele bekannt. Sie kommt aus dem europäischen Nordmeer. Gefangen werden sie in den norwegischen Fjorden, um Spitzbergen herum, an den Küsten Islands, Grönlands und vor Alaska.

Wenn sie aus kühlen Gewässern gefangen werden ist ihre Konsistenz und ihr Geschmack am Besten. Ihr Größe beträgt bis zu 12 cm und ihr Körper schimmert durchsichtig-rosa.

Dann gibt es da noch die Hummerkrabbe. Sie ist weniger verwandt mit dem Hummer als mit den Krabben. Sie sind ca. 10mal so groß wie normale Krabben und nur der mit Fleisch gefüllte Schwanz ist essbar, dieser kann bis zu 12 cm groß werden. Ihr Heimatort ist das Mittelmeer.

Scampi ist ein Tiefseekrebs oder Kaisergranat. Er lebt überwiegend in der Adria, aber man trifft ihn auch an der Atlantikküste vom Nordkap bis Marokko sowie im westlichen Mittelmeer. Der Scampo (italienisch Einzahl für Scampi) gehört zu der Familie der Hummer, er hat einen schlanken Körperbau und ist in etwa fingerlang, gelbgrünlich. Zudem besitzt er dünne Scheren. Wenn man ihn kocht, bekommt er seine schöne rosa Farbe.

Die Tiere sollte immer in ihrer Schale gegrillt oder gebraten werden, dann bleiben sie saftiger und werden schön zart. Auch das Aroma bleibt dadurch erhalten. Vor dem Kochen sollte auf jeden Fall der Darm entfernt werden!

Langusten zählen zu den Panzerkrebsen. Die Languste besitzt zwei lange Fühler und lebt in felsiger Umgebung. Die europäische Languste ist rötlich, an der Küste Mauretaniens ist sie rosa und im Golf von Guinea ist sie grün.

Bei lebendigen Langusten muss der Schwanz immer leicht gekrümmt sein, wenn sie gekocht sind und der Schwanz ist ausgestreckt sind sie nicht mehr genießbar.

Möchte man eine frische Languste zubereiten muss man schon beim Kauf auf einige Dinge achten. Beim Kauf einer lebendigen Languste sollte diese sehr aktiv sein und zappeln, wenn man die Stirnhörner berührt. Zudem sollte sie keine Transportschäden aufweisen, wie zum Beispiel gebrochene Beine oder abgeknickte Antennen.

In Deutschland darf die Languste nur auf eine Weise getötet werden. Sie wird dazu, mit dem Kopf voran, in kochende Flüssigkeit getaucht. In anderen Ländern wird sie durch einen gezielten Messerstich in den Kopf getötet.

Zubereitung von Langusten:

Zuvor wird sie kopfüber unter fließendem, kaltem Wasser mit einer Bürste gesäubert.

Damit die Languste beim Kochen nicht auslaugt empfiehlt es sich einen speziellen Fond zuzubereiten. Die Zutaten gelten für eine ca. 1,5 kg schwere Languste. 4l Wasser, 2 TL

Meersalz, 2-3 Karotten, 1 weiße Lauchstange, 1/2 Staudensellerie, 2 Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen, 1l trockener Weißwein, großer Zweig Thymian, 2 Lorbeerblätter, Saft einer Zitrone und 1 TL Kümmel.

Gemüse und Salz in das Wasser geben und 20 Minuten köcheln lassen. Danach Gewürze und Wein hinzugeben und weitere 15 Minuten leicht sprudelnd köcheln lassen. Alle festen Bestandteile herausnehmen.

Nun den Fond kochen lassen die Languste kopfüber in den kochenden Fond geben, 2 Minuten kochen lassen, dann Hitze reduzieren und 30 Minuten gar werden lassen.

Bei dem Verzehr gibt es auch eine spezielle Vorgehensweise:

Languste fest auf eine schnittfeste Unterlage drücken, dann mit einem scharfen Messer in den Ansatz zwischen Kopf und Schwanzstück durchstechen. Ein kräftiger Schnitt teilt das Schwanzstück in zwei Längshälften und ein weiterer halbiert den Kopf längs. Nun wird das Schwanzfleisch vorsichtig aus dem Panzer gelöst. Um an das Beinfleisch zu kommen muss man die Beinlieder und Antennen durch Drehbewegung vom Körper lösen. Dann mit einer Hummerzange eine Längsschnitt an den Beinen machen und nun kann mit einer Hummergabel das Fleisch herausgeholt werden.

Hummer sind weltweit verbreitet. Sie leben im Sommer in flachen Küstengewässern, meist auf felsigem Boden und im Winter ziehen sie sich bis zu 50 m in die Tiefe zurück.

Hummer können bis zu 70 cm lang und 9 kg schwer werden. Ihre Farbe geht von kräftigen blau bis hin zum dunklen Violett. Die Farbe ist abhängig von ihrem Futter und dem Umgebungsgestein. An den Flanken sind sie gelb- braun mit dunklen rötlichen Sprenkeln.

Oft ist die rechte Schere größer als die Linke. Sie gilt hauptsächlich zum Beutefang, knacken von Schalentieren und als Waffe gegen Angreifer. Die Linke ist meist für die Zerkleinerung der Nahrung zuständig. Es gibt aber auch Hummer bei denen ist es gerade umgekehrt.

Der Amerikanische Hummer und der Europäische Hummer sind die bekanntesten. Der Amerikanische Hummer lebt vor allem im Meer vor der nordamerikanischen Ostküste, der Europäische Hummer ist fast in allen europäischen Meeren, von der skandinavischen Westküste bis hin zur iberischen Halbinsel und auch im Mittelmeer zu finden.

Auch zu der Gattung Hummer gehört der Norwegische Hummer, auch Kaisergranat genannt und der Japanische Hummer beide werden als Delikatesse gehandelt.

Lebende Hummer findet man in Hälterbecken. Ihre Scheren sind mit Gummibändern umwickelt, da sie sich sonst angreifen würden. Beim Kauf sollten die Gummibänder nicht vermoost oder veralgelt sein. Dies wäre ein Zeichen für zu lange Hälterung und schlechte Qualität.

Beim Hummer gilt, wie bei jedem Fisch, je frischer desto besser der Geschmack. Der Hummer sollte wenn er lebend erworben wird, beim Entfernen der Gummibänder die Scheren spreizen. Dies ist ein Zeichen das der Hummer frisch und gesund ist.

Der Panzer sollte prall mit Fleisch gefüllt sein, da Hummer in Gefangenschaft keine Nahrung zu sich nehmen, verlieren sie schnell an Gewicht. Schwer sollte er sein, jedoch braucht man darin etwas Übung und Erfahrung.

Für den Europäischen Hummer ist nur im Sommer die Saisonzeit. Hierzulande kommt der Hummer meist aus Kanada oder den USA aber auch aus Norwegen, Irland, Schottland und aus der Bretagne.

Zubereitung von Hummer:

Beim Kochen gilt wie bei der Languste die Tierschutz-Schlachtverordnung, welche vorschreibt, den Hummer in sprudelnd kochenden Wasser, kopfüber einzutauchen um ihn zu töten. Das wäre die schonenste Art der Tötung sagen Experten. Kurz noch kochen lassen und dann Hitze reduzieren. Man sagt 12

Minuten kochen für die ersten 500g, dann 10 Minuten für die nächsten 500g, je 500g dann nochmals 5 Minuten.

Meist wird der Hummer in einer klassischen „Court Bouillon“ gekocht. Dies ist eine Brühe aus Gemüse, Salz und Essig oder Weißwein

Nach dem Kochen ist der Hummer rot. Dies kommt durch das in ihm enthaltene Farbpigment „Astaxanthin“ das er durch den Verzehr von Schalentieren aufnimmt.

Handwerkliches Geschick und das richtige Werkzeug braucht man zum Zerlegen eines Hummers, dazu gehören Beil oder Messer, Hummerzange und -gabel. Zuerst die Scheren dicht am Rumpf ausbrechen, diese können mit der Zange/ Messer geknackt werden. Jetzt den Kopf abtrennen, Rückenpanzer mit Beil/Messer längs halbieren, dann mit den Fingern vorsichtig den Darm entfernen. Jetzt erst kommt man an das Fleisch heran.

Das meiste findet man im Rückenpanzer und in den Scheren. Auch die Beine können noch geknackt und mit der Hummergebel kann das Fleisch herausgepult werden.

[zurück zu Kochen & Braten](#)