

# Garnelen



Garnelen sind in Deutschland die populärsten Krebstiere überhaupt. Im allgemeinen Sprachgebrauch werden sie oft „Krabben“ genannt. Das ist falsch: Krabben sind Kurzschwanzkrebse, Garnelen gehören dagegen zu den Langschwanzkrebsen. Garnelen bilden eine weitverzweigte Familie. Die 2.000 bis 3.000 existierenden Garnelenarten werden nach Größe und Lebensraum (Wassertiefe) eingeteilt. Handelsüblich, international allerdings nicht einheitlich werden die Garnelen als „Shrimps“ und „Prawns“ bezeichnet, je nach Größe auch mit Zusätzen „Riesen“, „King“ oder „Tiger“ gehandelt. Außerdem unterscheidet man Warm- und Kaltwassergarnelen sowie Meeres- und Süßwassergarnelen.

## Lebensweise

### Sandgarnele (Nordsee-Garnele)

Die in Deutschland äußerst beliebte Nordsee-Garnele wird oft fälschlicherweise als „Nordsee-Krabbe“ gehandelt. In Tiefen bis zu 20 Meter lebend, ist die Nordsee-Garnele ein wichtiges Objekt der Küstentischerei geworden. Hauptlebensraum ist die Nordsee-Küste vor Holland, Deutschland und Dänemark. Als Nahrung dienen Kleintiere, Sinkstoffe und Algen.

### Tiefseegarnele (Eismeergarnele)

Die rosafarbenen Tiefseegarnelen, u. a. auch als „Shrimps“, „Crevette nordique“, „Krevetten“ oder „Eismeergarnelen“ bezeichnet, kommen in nahezu allen größeren Meeren vor. Sie leben über weichem Grund in Tiefen von 200 bis 700 Meter bei Temperaturen von 0 bis 8 Grad Celsius. Nachts steigen sie in höhere Zonen auf. Hauptnahrung sind kleine Krebstiere und Würmer. Für den Geschmack und die Konsistenz des Garnelenfleisches ist die Wassertiefe des Lebensraumes und die Wassertemperatur von großer

Bedeutung. Je kälter das Wasser desto feiner das Fleisch. Die Eismeergarnelen aus den norwegischen Fjorden, den Küsten Islands und Grönlands und Alaskas gehören daher zu den besten Geschmacksarten.

### Geißel- und Felsengarnele (Riesengarnele)

Hauptlebensräume sind der Pazifik, Indischer Ozean und Atlantik (Seawater-Prawns) beziehungsweise Flußmündungen am Indo-Pazifik, an den südamerikanischen und afrikanischen Küsten (Fresh water-Prawns). Zunehmende Bedeutung hat die Zucht, z. T. in den eigens angelegten Teichen Indiens und Pakistans, vor allem aber in Aquafarmen südostasiatischer Länder und Mittelamerika.

## Aussehen/Erkennungsmerkmale

Fast alle Garnelenarten haben einen schmalen, gebogenen Körper und lange Fühler. Einige Arten wirken leicht durchsichtig und haben eine grünbräunliche oder rosa bis braunrote Färbung. Die Nordsee-Garnele wird 5 bis 7 cm lang, hat einen durchsichtigen grauen Körper und ein besonders stark ausgeprägtes erstes Scherenpaar. Die Tiefseegarnele wird bis zu 16 cm lang und ist intensiv rosa gefärbt. Riesengarnelen erreichen bis zu 25 cm (Freshwater-Garnele) bzw. 30 cm (Seawater-Garnele) Körperlänge.

## Herkunft

Nordsee-Garnelen werden von speziell ausgerüsteten deutschen, holländischen und dänischen Krabbenkuttern angelandet. Tiefseegarnelen werden aus Ländern der nördlichen und südlichen Hemisphäre importiert. Hauptlieferanten der Riesengarnelen sind vor allem die Länder Südasiens.

(Lat.) *Crangon crangon*

(D) Sandgarnele

andere Produktbezeichnungen:

Nordsee-Krabbe,  
Nordsee-Garnele,  
Granat, Krabbe

(Lat.) *Pandalidae sp.*

(D) Tiefseegarnele

andere Produktbezeichnungen:

Shrimp, Garnele, Krevette,  
Camaron, Reje  
größere Exemplare: Prawn

(Lat.) *Penaeidae sp., Palaemonidae sp.*

(D) Geißel- und Felsengarnele

andere Produktbezeichnungen:

Groß-, Riesen- und King-Garnele,  
King-Prawn, Gamba und  
rosa Garnele

# Garnelen

## Fangmethoden

Die Seefischerei auf Garnelen erfolgt mit Schleppnetzen (Baumkurre) und mit Trawl-Netzen. Nordsee-Garnelen werden sofort an Bord nach Größe sortiert und gekocht. Bis zum Anlanden werden sie dann kühl gelagert. Die Eismeergarnele wird ebenfalls direkt an Bord gekocht oder tiefgefroren.

## Wirtschaftliche Bedeutung

Garnelen / Shrimps kommen innerhalb der Fischfeinkostartikel wachsende Bedeutung zu. Das Garnelenangebot wird durch die Ausweitung der Aquakulturen noch anwachsen.

## Produktarten

- frisch (gekocht)
- tiefgekühlt
- Präserve
- Konserve



Frisch



Tiefgekühlt



Präserve



Konserven

Frische (gekochte) Nordsee-Garnelen gibt es als ganze Tiere zum Selbstschälen oder geschält als „Krabbenfleisch“. Wegen der leichten Verderblichkeit werden hier Konservierungsstoffe zugesetzt. Geschälte Garnelen bekommt man auch tiefgefroren (einzeln oder blockgefroren) sowie als Präserve im Glas oder als Konserve.

## Zubereitungsmethoden

Da Garnelen meist küchen- bzw. verzehrfertig angeboten werden, ist eine besondere Zubereitung nicht notwendig. Garnelenfleisch kann zu delikatsten Cocktails und Salaten verarbeitet werden. Tiefseegarnelen eignen sich auch gut zum Überbacken, Garen und Frittieren und können als Beilage zu Suppen, Gerichten und Soßen verwendet werden. Eine norddeutsche Spezialität ist das Nordsee-Garnelenfleisch natur als Brotbelag auf Schwarzbrot mit Butter.

**Ein Tip zum Pülen:** Beim Schälen (Pülen) hält man den Garnelenkopf zwischen linkem Zeigefinger und Daumen. Der rechte Daumen und Zeigefinger fassen den Schwanzteil und biegen ihn gerade. Anschließend wird der Schwanzteil mit einer Vierteldrehung gegen den Kopfteil gelöst und abgezogen. Jetzt kann man das Fleisch leicht entnehmen.

- Braten
- Dünsten
- Kochen
- Grillen



Braten



Dünsten



Kochen



Grillen

## Nährwerte und Energie von 100 g Garnelen

(verzehrbare Anteil) mittlere Gehalte und Schwankungsbreite (soweit vorhanden)

### Grundzusammensetzung:

Wasser	78,0 (77 – 80) %
Eiweiß	18,6 (16,4 – 21,3) %
Fett	1,4 (0,8 – 2,3) %

**Cholesterin** 138 (66 – 180) mg

### Mineralstoffe:

Natrium	146 mg
Kalium	266 mg
Calcium	92 mg

### Spurenelemente:

Fluor	0,09 mg
Phosphor	224 mg
Eisen	1,8 mg

### Vitamine:

Vitamin A	141 µg
Vitamin B1	51 µg
Vitamin B2	34 µg

### Energie:

Kilojoule	336
-----------	-----

