

Garnelen & Miesmuscheln

VHS im Bamberger Haus I Raum 107

Kursleiter: Matthias Ahrens

Datum: 24. 09. 2025

www.matthias-ahrens.com

Inhaltsverzeichnis

Warenkunde: Miesmuscheln & Garnelen

R1 Knusper-Crostini mit Knoblauch-Chili-Garnelen & Tomate (Gruppe 1)

R2 Miesmuscheln in Weißwein mit Fenchel & Kräutern (Gruppe 1)

R3 Zitronen-Garnelen auf Erbsen-Minze-Püree (Gruppe 2)

R4 Muschel-Escabeche auf Polenta-Coins (Gruppe 2)

R5 Kokos-Limetten-Suppe mit Chili & Garnelen (Gruppe 3)

R6 Mediterraner Muschel-Kichererbsen-Salat (Gruppe 3)

R7 Zitronen-Parmesan-Risotto mit Garnelen (Gruppe 4)

R8 Warmes Miesmuschel-Ragout auf Orzo (Gruppe 4)

Warenkunde: Miesmuscheln & Garnelen

Miesmuscheln

- Saison: September–April („Monate mit R“)
- Herkunft: Nordsee, Atlantik, Mittelmeer
- Frische: Schale geschlossen oder schließt sich beim Klopfen; Meergeruch
- Lagerung: Gekühlt 2–7 °C, luftig; nicht in Wasser
- Zubereitung: Nur geschlossene Muscheln kochen; nach dem Garen ungeöffnete aussortieren

Garnelen

- Arten: Nordseekrabben, Black Tiger, White Tiger, Vannamei
- Herkunft: Fang und Zucht weltweit
- Frische: Fleisch glasig, feucht, neutraler Geruch; kein Schwarz am Panzer
- Verarbeitung: Roh/gekocht, mit/ohne Schale; Darmfaden entfernen
- Lagerung: 0–2 °C max. 1–2 Tage; tiefgekühlt mehrere Monate

Praxis-Tipps

- Muscheln nie in geschlossenen Plastiktüten lagern
- Garnelen im Kühlschrank auftauen, nicht in warmem Wasser
- Beide Produkte kurz und heiß garen – bleiben saftig und aromatisch

R1 Knusper-Crostini mit Knoblauch-Chili-Garnelen & Tomate

Pro Portion: 25 g Garnele, 20 g Brot, 20 g Tomate

Zeit: ca. 20–25 Minuten

- Baguette schräg in dünne Scheiben schneiden (ca. 1 cm). Auf ein Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen bei 200 °C 6–8 Minuten goldbraun rösten (oder in der Pfanne).
- Tomaten entkernen und fein würfeln, Petersilie fein hacken; mit Zitronensaft und -abrieb, Salz & Pfeffer mischen, kurz ziehen lassen.
- Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen; mit Salz, Pfeffer, gehacktem Knoblauch und Chiliflocken würzen.
- In heißem Öl 1–2 Minuten je Seite braten, bis sie rosa und innen gerade glasig sind.
- Crostini mit Tomatenwürfeln belegen, je eine Garnele daraufsetzen, sofort servieren.

Tipp: Garnelen erst kurz vor dem Servieren braten – bleiben saftig.

Anrichten: Crostini leicht überlappend auf Platte; mit Zitronenschnitzen & Petersilienblättern garnieren, etwas Olivenöl & Pfeffer darüber.

R2 Miesmuscheln in Weißwein mit Fenchel & Kräutern

Pro Portion: 6–7 Muscheln mit Sud

Zeit: ca. 25–30 Minuten

- Muscheln unter kaltem Wasser abbürsten, Byssus (Bart) entfernen; Muscheln, die sich beim Klopfen nicht schließen, aussortieren.
- Fenchel, Sellerie, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken; in Olivenöl 5 Minuten glasig anschwitzen.
- Mit Weißwein ablöschen, 1–2 Minuten einkochen; 100 ml Wasser/Brühe zugeben und aufkochen.
- Muscheln in den Topf, Deckel auflegen; 4–5 Minuten bei starker Hitze garen, zwischendurch Topf rütteln.
- Sobald geöffnet, vom Herd; ungeöffnete Muscheln entsorgen. Mit Sud, gehackter Petersilie & Zitrone servieren.

Tipp: Sud sparsam salzen – Muscheln bringen Meersalz mit.

Anrichten: In kleinen Schälchen; Zitronenspalte & Fenchelgrün dazu, geöffnete Schalen nach oben zeigen lassen.

R3 Zitronen-Garnelen auf Erbsen-Minze-Püree

Pro Portion: 25 g Garnele, 40 g Püree

Zeit: ca. 20 Minuten

- Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, dann sofort in Eiswasser abschrecken (Farbe fixieren).
- Mit Butter und Zitronensaft fein pürieren; Salz & Pfeffer abschmecken, cremige Konsistenz anstreben.
- Minze fein hacken und erst kurz vor dem Servieren unterheben.
- Garnelen in wenig Öl und mit angedrückter Knoblauchzehe 1 Minute pro Seite braten.
- Püree als Klecks auf Probierlöffel, Garnele daraufsetzen.

Tipp: Minze zuletzt einarbeiten – bleibt grün und frisch.

Anrichten: Auf Probierlöffeln; mit Minzblatt oder etwas Zitronenabrieb garnieren, 1 Tropfen Olivenöl für Glanz.

R4 Muschel-Escabeche auf Polenta-Coins

Pro Portion: 25–30 g Muschelfleisch auf 2 Polenta-Scheiben

Zeit: ca. 35–40 Minuten (inkl. Marinierzeit)

- Muscheln in wenig Wasser/Wein 3–4 Minuten garen, bis sie öffnen; Fleisch auslösen.
- Zwiebel & Möhre fein würfeln; in Olivenöl weich dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten; mit Essig und etwas Muschelsud ablöschen, Paprika edelsüß zugeben, würzen.
- Muschelfleisch in die noch warme Marinade legen, 20 Minuten ziehen lassen.
- Polenta in Brühe kochen, auf Blech streichen und auskühlen lassen; Coins ausstechen oder schneiden.
- Coins in Öl goldbraun braten; mit marinierten Muscheln belegen, mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Ideal zum Vorbereiten – Escabeche auch kalt sehr gut.

Anrichten: Coins fächerförmig auf Platte, je 1–2 EL Marinade und Muscheln obenauf; Petersilie oder Schnittlauch drüber.

„Escabeche“ ist ein spanischer Klassiker – eine marinierte Zubereitung für Fisch, Meeresfrüchte oder auch Gemüse.

Das Prinzip: Du garst das Produkt kurz (braten, pochieren, kochen), übergießt es dann mit einer heißen Marinade aus Essig, Öl, Gewürzen und oft Gemüsegewürfen (Zwiebel, Möhre, Paprika). Beim Abkühlen zieht das Aroma ein, es entsteht ein süß-sauer-würziger Geschmack, der gleichzeitig konserviert.

Typisch:

- Ursprung in Spanien, verbreitet auch in Lateinamerika und auf den Philippinen
- Hält sich im Kühlschrank ein paar Tage – also ideal für Vorspeisen & kalte Buffets
- Geschmack: fruchtige Säure, leichte Süße, oft mit Paprika und Knoblauch unterlegt

Kurz gesagt: Escabeche ist „gekocht und dann sauer-würzig eingelegt“, irgendwo zwischen Küche und Haltbarmachung.

R5 Kokos-Limetten-Suppe mit Chili & Garnelen

Pro Portion: 20 g Garnele, 60–70 ml Suppe

Zeit: ca. 20–25 Minuten

- Ingwer & Knoblauch fein hacken; in wenig Öl anschwitzen.
- Mit Weißwein ablöschen, Kokosmilch zugeben; 10 Minuten leise köcheln lassen.
- Mit Limettensaft & Abrieb, Salz und Chili abschmecken (frisch-säuerlich).
- Garnelen separat 1–2 Minuten in heißem Öl braten, bis rosa.
- Suppe in kleine Gläser/Tassen füllen, je 1–2 Garnelen hinein; mit Frühlingszwiebelringen bestreuen.

Tipp: Ein Spritzer Fischsauce oder Sojasauce gibt Umami.

Anrichten: In Glasbechern/Espressotassen; feine Chilistreifen & Frühlingszwiebel als Garnitur.

R6 Mediterraner Muschel-Kichererbsen-Salat

Pro Portion: 25 g Muschelfleisch, 40 g Kichererbsen

Zeit: ca. 25 Minuten

- Muscheln wie in R2 garen, Fleisch auslösen.
- Kichererbsen abspülen; Tomaten & rote Zwiebel würfeln; mit Muscheln mischen.
- Marinade aus Zitronensaft, Olivenöl, mildem Essig, Salz & Pfeffer anrühren; unterheben.
- 10 Minuten ziehen lassen, ggf. nachwürzen.

Tipp: Etwas Kreuzkümmel oder schwarze Oliven vertiefen das Aroma.

Anrichten: In kleinen Schalen; mit glatter Petersilie & einigen Oliven garnieren, feiner Zitronenschnitt am Rand.

R7 Zitronen-Parmesan-Risotto mit Garnelen

Pro Portion: 15 g Garnele, 40 g Risotto

Zeit: ca. 25–30 Minuten

- Zwiebel fein würfeln; in Butter/Öl glasig anschwitzen.
- Reis zugeben, kurz mitrösten; mit Weißwein ablöschen.
- Nach und nach heiße Brühe zugießen und rühren, bis der Reis cremig und al dente ist (ca. 18 Minuten).
- Parmesan und Zitronensaft einrühren, abschmecken.
- Garnelen kurz braten; Risotto als Löffelportion/Nocke anrichten, Garnele obenauf.

Tipp: Konsistenz soll fließend-cremig sein, nicht kompakt.

Anrichten: Mit feinem Zitronenabrieb & Parmesanspänen bestreuen; frisch gemahlener Pfeffer.

R8 Warmes Miesmuschel-Ragout auf Orzo

Pro Portion: 25 g Muschelfleisch, 40 g Orzo

Zeit: ca. 25–30 Minuten

- Orzo in Olivenöl glasig anschwitzen; mit Weißwein ablöschen.
- Brühe nach und nach angießen und wie Risotto rühren, bis Orzo gar und cremig gebunden ist.
- Kurkuma zugeben (Farbe, milde Würze).
- Muscheln garen, Fleisch auslösen; kurz im eigenen Sud glasieren und unterheben.
- Mit Petersilie & Zitrone finalisieren; sofort servieren.

Tipp: Orzo mit leichtem Biss servieren – nicht verkochen.

Anrichten: In kleinen Schalen; Petersilienblatt oder Zitronenschale; saubere, geöffnete Muschelschale als Deko.

■ Kursleiter-Handout

1. Einkaufsliste (für 12 Personen / 4 Gruppen)

- Garnelen roh (geschält, entdarnt): ca. 1,2 kg
- Miesmuscheln frisch: ca. 6–7 kg
- Baguette: 3 Stangen
- Cocktailltomaten: 600 g
- Fenchel: 2 Knollen
- Zwiebeln: 6 Stück
- Knoblauch: 6–8 Zehen
- Staudensellerie: 3 Stangen
- Möhren: 2 Stück
- Erbsen TK: 800 g
- Frische Minze: 1 Bund
- Polenta (Maisgrieß): 500 g
- Kokosmilch: 2 l
- Kichererbsen (Dose): 3 x 400 g
- Risottoreis (Arborio): 1 kg
- Orzo (Reisnudeln): 600 g
- Weißwein: 2 Flaschen
- Gemüsebrühe: ca. 5 l
- Parmesan: 300 g
- Zitrusfrüchte: 10 Zitronen, 3 Limetten
- Frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Fenchelgrün
- Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kurkuma, Essig, Fischsauce/Sojasauce

2. Ablaufplan 17:00 – 20:45 Uhr

- 17:00–17:15 Begrüßung, Vorstellung, Hygiene-Hinweise, Gruppen einteilen
- 17:15–17:30 Warenkunde und Rezept-Übersicht (gemeinsam durchgehen)
- 17:30–19:30 Gruppen kochen ihre Rezepte (2 Rezepte pro Gruppe)
- 19:30–20:15 Gemeinsame Verkostung am Buffet, Feedbackrunde
- 20:15–20:30 Aufräumen, Spülen, Reste einpacken
- 20:30–20:45 Abschlussrunde, Feedback, Verabschiedung

3. Checkliste für Kursleiter

- Lebensmittel vollständig eingekauft
- Kühlkette gesichert (Muscheln, Garnelen)
- Basiszutaten & Gewürze vorhanden (Öl, Salz, Pfeffer etc.)
- Küchenutensilien kontrolliert (Töpfe, Pfannen, Schneidebretter, Messer, Kochlöffel)
- Extra-Schüsseln & Löffel für Verkostung
- Hygiene: Handschuhe, Desinfektion, Küchentücher
- Flipchart/Whiteboard für Ablauf & Gruppenzuteilung
- Namensschilder oder Gruppenmarker
- Druckexemplare des Kurshefts (TN) + Handout (Kursleiter)