



Beim Essen sollte man nicht vergessen, die Säfte aus dem Leib der Garnelen zu pressen oder zu saugen. (Zürich 6/2013)

## CREVETTES SAUTÉES AU CIDRE

### Mit Apfelwein sautierte Garnelen

Die Normandie gehört zu den berühmten Apfelwein-Ländern der Welt, wobei der Cidre hier in verschiedenen Regionen hergestellt wird, die unterschiedliche Ursprungsbezeichnungen für sich beanspruchen wie zum Beispiel der *Cidre Pays d'Auge*. Gärt dieser Cidre in einer (verkorkten) Flasche, spricht man von *Cidre bouché*. Je nach Alkoholgehalt und Süße unterscheidet man zwischen *Cidre doux*, *Cidre demi-sec* oder *Cidre brut*.

Garnelen schwimmen zahlreich und in verschiedener Form vor den Küsten der Normandie umher. Im seichten Wasser der flachen Ufer des Ärmelkanals mit seinen enormen Tiden kann man sie auch ziemlich gut selbst mit einem kleinen Netz aus dem Wasser fischen.

Wann zum ersten Mal jemand auf die Idee kam, diese zwei normannischen Selbstverständlichkeiten zu verbinden, weiß ich nicht. Aber er oder sie haben der Menschheit wahrlich ein kostbares Geschenk gemacht, denn das Rezept ist denkbar einfach und die Kombination aus dem fruchtigen, süßlichen und zugleich säuerlichen Apfelwein und den etwas bitteren, salzigen und würzigen Säften aus den Körpern der Garnelen, ergibt eine absolut hinreißende Sauce, in



**Der Schwarm** | «Gut möglich, dass es sich bei den Watenden um eine Gruppe von Sportlern handelt, die den Widerstand des Wasser nutzen, um ihre Körper zu trainieren. Ich kann mir vorstellen, dass das ziemlich effizient ist, vielleicht sogar mehr noch als das Schwimmen. Und es gibt ja Menschen, die sich zum Lachen oder Klatschen treffen, zum Fluchen oder Flirten, warum also...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 11. August 2012.



Eine kleine Garnele, eben zwischen den Steinen an der Pointe d'Agon gefangen (8/2009).

**Garnelen** | Natürlich schmeckt das Gericht nie so gut, wie wenn man es mit selbst gefangenen Garnelen auf einem Campingplatz in der Normandie zubereitet. In der Schweiz wird man sich in der Regel mit Tieren begnügen müssen, die aus Zuchten etwa in Vietnam stammen. Sie werden gefroren importiert, sind aber geschmacklich meist nicht schlecht. Es gibt in Asien allerdings ganz fürchterliche Zuchtbetriebe, weshalb ich meist Bio-Ware kaufe – in der Hoffnung, dass die Verhältnisse auf diesen Farmen etwas besser sind und die Tiere weniger stark mit Antibiotika gefüttert werden. Seit 2018 werden auch in der Schweiz Garnelen gezüchtet, wahrscheinlich viel nachhaltiger als in Asien. Die bläulichen Tiere aus Rheinfelden schmecken auf jeden Fall vorzüglich, sind allerdings etwa drei Mal so teuer wie die Ware aus Asien.

#### FÜR 2 PERSONEN

**I EL** Rapsöl zum Braten  
**400 g** Garnelen, roh, ganz  
**I TL** Salz  
**I TL** schwarzer Pfeffer, grob gemahlen  
**150 ml** Cidre

die man wieder und wieder mit einem Stück Weißbrot eintauchen möchte. Und gerade weil alles stimmt, finde ich Rezepte einigermaßen überflüssig, die mit zusätzlichen Komplikationen wie Crème fraîche, Cognac, Gewürzen oder Kräutern aufwarten. Ja ich habe mir auch schon überlegt, ob es den Pfeffer wirklich braucht – aber ich mag doch die kleine Schärfe sehr, die er beisteuert. Wenig sinnvoll sind auch Rezepte, welche das Gericht mit ausgepulten Garnelen herstellen wollen, denn die Säfte aus dem Kopf und den Eingeweiden machen wenigstens die Hälfte des Aromas aus.

#### Zubereitung (Kochzeit 5 Minuten)

**1** | Öl in einer Bratpfanne erwärmen. Garnelen und Salz beigegeben, etwa 2 Minuten unter häufigem Wenden braten bis die Tiere gerade anfangen, die Farbe zu verändern. Die genaue Kochzeit hängt natürlich von der Größe der Garnelen ab, ich gebe hier die Garzeiten für Exemplare von gut 20 g an.

**2** | Cidre angießen und nochmals 3 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Pfeffer unterheben, sofort servieren.

*Da Garnelen sehr rasch trocken werden, ist es wichtig, dieses Gericht schnell und konzentriert herzustellen. Hat sich die Schale einmal ganz verfärbt, ist das Tier innen bereits weitgehend durchgegart. Da man die Garnelen bei Tisch von Hand aus den Schalen löst, muss man sie erst etwas abkühlen lassen – während dieser Zeit garen sie ebenfalls weiter. Also sollte man die Tiere lieber etwas kürzer als etwas länger braten.*