

# Fish & Food Master Arne van Grondel



## *Arne's* Bio Eden Shrimps Rezepte



Herausgegeben von Arne van Grondel

# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Eden Shrimps

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

### *mit Federkohl und Käseravioli*

#### Eden Shrimps Bio Naturland Crevetten mit Federkohl und Käseravioli

##### Federkohl...!

Entdecken Sie den herrlichen und gesunden Federkohl, in der nicht alltäglichen, sehr fein abgestimmten sämigen Kombination!

Die besondere Note der Restsüsse kommt voll zum Tragen. Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen.

Arne van Grondel



#### **E**inkaufsliste

<b>E</b> inkaufsliste	<b>Z</b> utaten
-Crevetten Schwänze Easy Peel	4 Stück
-Federkohl mit Stängel und Blättern	2-4 Stück
-Käse-Ravioli	8-12 Stück
-Vollrahm	1 dl
-Rapsöl	zum Andünsten
-Butter	25 g
-Junge Zwiebeln	1 EL
-Rübeli, Sellerie, Lauch, Petersilie	1-2 EL
-Meersalz	aus der Mühle
-Schwarzer Pfeffer	aus der Mühle
-Gemüsebouillon	1 dl

#### **V**orbereitung **20 Minuten**

- Crevetten auftauen
- Federkohl Blätter in Streifen schneiden
- Federkohl Stängel schälen
- Junge Zwiebeln rüsten und klein-würfeln
- Wurzelgemüse klein schneiden

#### **Z**ubereitung **30 Minuten**

- Crevetten kochen und schälen
- Federkohl andünsten
- Junge Zwiebeln in Butter anziehen
- Gemüsebouillon kochen oder Würfel auflösen

# Fish & Food Master Arne van Grondel



*Und so geligt's*

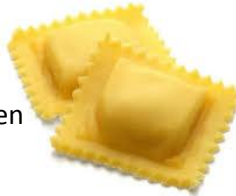
**Die herrlichen Blätter**, 2 - 4 Stück in der Anzahl, je nach Grösse, des mystischen Federkohls, in der Bio-Qualität, vorsichtig von Stängel schneiden! Die Blätter in feine Streifen schneiden und auf den Punkt blanchieren! Die Stängel vorsichtig mit dem Sparschäler schälen, in etwa 2 CM lange Stängel schneiden und auf den Punkt blanchieren!



**Junge gehobelte Bio-Zwiebeln** in Bio-Butter anziehen! Die blanchierten Federkohlstreifen dazugeben, mit Meersalz und Schwarzer Pfeffer aus der Mühle mit etwas frisch geraffelmtem Muskatnuss würzen und leicht schmoren lassen!  
Ein Schuss Gemüsebouillon dazugeben und kurz weiter dünsten! Mit Bio-Vollrahm auffüllen und zur Sämigkeit einkochen!



**Die Bio-Käse-Ravioli** in reichlich kochendem Salzwasser zum Siedepunkt bringen und kurz ziehen lassen! Auf ein Sieb schütten und mit etwas Bio-Rapsöl vermischen! Die gegarten Ravioli vorsichtig unter den sämigen Federkohl ziehen!



**Blanchierte Federkohlstängel** mit klein gewürfelten Bio-Wurzelgemüse von einem Rüebli, etwas Sellerie-Knolle, das grüne vom Lauch, und gezupften Blätter von der glatten Petersilie, in reichlich Butter anziehen und mit Salz und Schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Muskatnuss würzen!



**Bio Crevetten** im laufenden Wasser auftauen, 4 Stück in der Anzahl, ohne Kopf, mit eingeschnittener Schale <Easy Peel>, in der Grösse 8/12 oder 13/15 in der Stahlbratpfanne, in Bio-Rapsöl und frisch aufschäumender Butter, braten, ohne jeglichen Gewürzen!

Nach dem Garen der Crevetten, die Schalen, bis auf das Schwanzsegment, entfernen...das geht ganz easy(!), Easy Peel...!

**Federkohl-Sauce** gefällig auf einen heissen Teller, sodass die Ravioli ehrlich verteilt sind, platzieren und die gegarte und geschälte Crevette oben drauf legen!

Die angeschwenkten Federkohlstängel bis zum Tellerrand betreuen!

Mit etwas gezupften Blättern von der glatten Petersilie ausgarnieren ...  
**... und geniessen!**



# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Eden Shrimps

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

### *mit Curry-Kartoffeln aus dem Albula-Tal*

#### Eden Shrimps Bio Naturland Crevetten mit Curry-Kartoffeln

##### Kartoffeln...!

Kartoffeln einmal ganz anders – ganz lecker, mit einer exotischen, ganz leicht säuerlich und mit einer wohlschmeckenden scharfen Note.

Diese mediterrane Kombination wird Sie begeistern!  
Viel Spass beim Nachkochen wünscht Ihr

Arne van Grondel



#### **E**inkaufsliste

- Crevetten Schwänze Easy Peel
- Kartoffeln aus dem Albula-Tal
- Ananas, Apfel, Banane, Mango
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Petersilie, Kerbel
- Sellerie, Knolle gewürfelt
- Rapsöl
- Nelke, Lorbeer, Kurkuma
- Gemüse-Bouillon
- Vollrahm
- Bio Curry Pulver
- Bio Ketchup

#### **Z**utaten

- 4 Stück
- 6 EL gewürfelt
- 4 EL
- 1 kleine
- nach Belieben
- kleiner Bund
- 1 TL
- zum Andünsten
- zum Würzen
- 1-2 dl
- zum Verfeinern
- 3-4 TL
- 1 Sprutz

#### **V**orbereitung

**20 Minuten**

- Crevetten auftauen
- Kartoffeln schälen würfeln und kochen
- Früchte schälen und würfeln
- Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und würfeln

#### **Z**ubereitung

**30 Minuten**

- Crevetten kochen und schälen
- Kartoffel-Würfel kochen
- Gemüse im Olivenöl anziehen
- Gemüsebouillon kochen
- Sauce einkochen

# Fish & Food Master Arne van Grondel



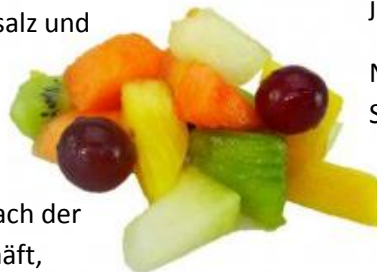
## Und so geligt's

**Kartoffeln schälen und würfeln.** 6 gehäufte Esslöffel von 1 x 1 cm-Würfel von <mehlig> Bio-Kartoffeln, der Sorte Désirée. Auf den Punkt in reichlich Salzwasser garen und auf Haushaltspapier austrocknen lassen.



**Früchte schälen und würfeln.** 4 gehäufte Esslöffel von 5 x 5 mm-Würfel von frischen Bio-Früchten wie Ananas, Apfel, Banane und Mango. Etwas gehackte Petersilie und ganz wenig gehackter Kerbel. Wenig gehackte Zwiebeln und ganz wenig Knoblauch. Nach Belieben wenig gewürfelte Sellerieknolle.

**Im Bio Rapsöl anziehen.** Den gesamten Mix im warmen Bio-Rapsöl anziehen. Etwas würzen mit Meersalz und Schwarzen Pfeffer aus der Mühle, ganz wenig Nelkenpulver, ein Lorbeerblatt und etwas Kurkuma.



3 - 4 gehäufte Teelöffel Bio-Curry-Pulver, je nach der gewünschten Schärfe, aus dem Bio-Fachgeschäft, beifügen. Ein anständiger Spritzer Bio-Ketchup...kein Witz!

**Mit etwa 1 – 2 dl Gemüse-Bouillon** auffüllen und etwas einkochen. Mit Bio-Vollrahm verfeinern und zu einer sämigen Sauce einkochen.

Die gekochten Kartoffeln beifügen und vorsichtig wärmen.



**Bio Crevetten** im laufenden Wasser aufgetauten Eden Shrimps Bio Naturland, 4 Stück in der Anzahl, ohne Kopf, mit eingeschnittener Schale <Easy Peel>, in der Grösse 8/12 oder 13/15 im Steamer dämpfen, ohne jeglichen Gewürzen.

Nach dem Garen der Crevetten, die Schalen, bis auf das Schwanzsegment, entfernen...das geht ganz easy!, mit Easy Peel.

**Das sämige Kartoffel-Curry** auf einen heissen Teller in der Mitte platzieren und die gegarte und geschälte Crevette oben drauf legen.

Mit etwas gezupften Kerbelblätter ausgarnieren ...  
**... und geniessen!**

# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Eden Shrimps

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

### *mit Ratatouille und Penne Rigate „Kamut“ aus Bella Italia*

#### Eden Shrimps Bio Naturland Crevetten mit Ratatouille und Penne Rigate

##### Ratatouille...!

Farbenfroh und mediterran, so wie die Franzosen ihr Ratatouille lieben, bunt und würzig, mit einer Prise Italianità!

Sie werden feststellen, wie dieses feine, würzige Gericht mit den ungewürzten Eden Shrimps harmoniert!

Arne van Grondel



#### **V**orbereitung **20 Minuten**

- Crevetten auftauen
- Gemüse rüsten und würfeln
- Tomaten vierteln
- Stangensellerie rüsten, Blätter zupfen

#### **Z**ubereitung **30 Minuten**

- Crevetten kochen und schälen
- Gemüse im Olivenöl anziehen
- Penne kochen
- Sauce abschmecken

#### **E**inkaufsliste

#### **Z**utaten

-Crevetten Schwänze Easy Peel	4 Stück
-Zucchini, Auberginen, Peperoni	je 1 Stück
-Knoblauch	nach Belieben
-Kraut vom Stangensellerie	2 EL
-Peperoncini	1 Stück
-Dattel-Tomaten	1 Handvoll
-Kamut-Penne	80 g
-Sugo di Pomodoro	1 Schuss
-Meersalz	aus der Mühle
-Schwarzer Pfeffer	aus der Mühle



# Fish & Food Master Arne van Grondel



*Und so geligt's*

**F**ür das farbenfrohe **Bio-Ratatouille**, Zucchini, Melanzane, rote und gelbe Peperoni in 1 x 1 cm-Würfel schneiden. In reichlich italienischem Bio-Olivenöl, unter Beigabe, nach Belieben von fein geschnittenen Knoblauch, etwas Kraut vom Stangensellerie und Peperoncini mit etwas Meersalz aus der Mühle, bei einer nicht all zu grossen Hitze, anziehen und kurz umrühren.



**S**onnengereifte **Datte-Tomaten** - eine gute Handvoll, vierteln. Das Ratatouille mit den geviertelten Tomatenvierteln erwärmen.



**K**amut-**Penne**, in reichlich Salzwasser, al dente kochen. Auf ein Sieb schütten und etwas Olivenöl darunter ziehen und auskühlen lassen.



**S**ugo di **Pomodoro** - ein guter Schuss - „Sugo di Pomodoro“ dazu giessen.

Vorsichtig die gekochten Penne darunter ziehen und leicht erwärmen!

**V**orsichtig di gekochten **Penne** darunter ziehen und leicht erwärmen!



**B**io **Crevetten** im laufenden Wasser aufgetauten Eden Shrimps Bio Naturland, 4 Stück in der Anzahl, ohne Kopf, mit eingeschnittener Schale <Easy Peel>, in der Grösse 8/12 oder 13/15 in der Stahlbratpfanne braten, ohne jegliche Gewürze.

Nach dem Garen der Crevetten, die Schalen, bis auf das Schwanzsegment, entfernen...das geht ganz easy!, mit Easy Peel.

**D**as würzige **Ratatouille** auf einem heissen Teller in der Mitte platzieren und die gegarte und geschälte Crevette oben drauf legen.

Mit etwas gezupften Blätter vom Stangensellerie ausgarnieren ...

**... und geniessen!**

# Fish & Food Master Arne van Grondel



*Arne's*

## Bio Eden Shrimps Rezepte



[www.edenshrimps.ch](http://www.edenshrimps.ch)

