

Garnalen op brood



Lunchgerecht

vis

1 personen

Land: Duitsland

Bereidingstijd: 10 minuten

Seizoen: Hele jaar door (op z'n best in het najaar)



Ingrediënten

- 1 plak donker Duits roggebrood (vollkornbrot)
- 25 gram boter
- 100 gram Noordzee-garnalen
- 1 ei
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Smeer 15 gram boter op een plak vers roggebrood en leg er een dikke laag garnalen op.
2. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en breek het ei erboven. Laat de dooier heel, bak het ei en leg het op de garnalen. Strooi er zout en peper over. Versier eventueel met peterselie, augurk en tomaat.

Tenslotte

Dit Krabbenbrot is de klassieke en ook de eenvoudigste manier om garnalen te eten. Dat doen ze langs de hele Duitse kust, van Husum tot Borkum. Hierbij wordt, op elk moment van de dag, Friese thee gedronken, gezoet met Kluntjes (grote klonten kandij aan een touwtje, zoals je die vroeger bij Duitse kruideniers kon kopen) en geserveerd met room. Tijdens de zes weken durende zomervakantie, wanneer toeristen naar de kust komen, staat er meestal ook nog een fles ketchup op tafel. Net als in Duitsland zwemmen er ongelooflijk veel Hollandse garnalen voor de Nederlandse kust. De schaaldiertjes groeien na hun geboorte als kool en kunnen zich na vier maanden al voortplanten. Overbevissing is dan ook geen bedreiging voor de garnalenvisserij, wel voor de bijvangst. Waar de garnaal zwemt, zit ook veel jonge platvis als tong en schol. Die vis wordt regelmatig als bijvangst opgevisst. Om ongewenste bijvangst terug te brengen, gebruikt een aantal garnalenvissers spoelmachines die de garnalen van de vis scheiden. De platvisjes spoelen direct terug de zee in. Er zijn ook vissers die vissen met brievenbusnetten, waar garnalen wel en vissen niet in achterblijven. Experimenten met elektrische visserij, de pulsvisserij, zijn veelbelovend. Hierbij produceren aan het net bevestigde elektroden stroomstootjes die ervoor zorgen dat garnalen het net in springen. De netten slepen niet over de zeebodem en sparen het bodemleven. Al deze inspanningen moeten binnenkort leiden tot een Msc certificatie voor de visserij op Hollandse garnalen. Probeer de garnalen zelf te pellen. Deze garnalen smaken zoet en zilt, want ze zijn niet behandeld met een smaak verziekend conserveringsmiddel. Van de onbehandelde schilletjes maak je een diep smakende bouillon voor een ragout. Onze Hollandse garnaal is een mooi product. Zonde om ze helemaal in Marokko te laten pellen om onder het conserveringsmiddel terug te krijgen. Denk ook een aan hoeveel diesel de truck verstoken. Voor een uitstekend en makkelijk gerecht voor een zondags ontbijt of een lekkere lunch kun je de Hollandse variant van Krabbenbrot maken, **Garnalen Roerei op toast**. Pel 600 gram ongepelde garnalen of neem 200 gram gepelde garnalen. Maak toast van 4 plakken zuurdesem brood onder de ovengrill of in het broodrooster. Klop in een mengkom 8 eieren los met een vork. Smelt 25 gr roomboter zachtjes in een pan op middelhoog vuur. Doe de eieren in de pan en voeg wat peper en zout toe. Roer de eieren met de spatel in rustige slagen los. Doe dit continue, maar roer niet te snel om klonten te voorkomen en een mooie massa te behouden. Zodra je de eieren ziet stollen, zet je het vuur uit en voeg je 1 eetlepel room en de garnalen toe. Meng dit goed en voeg dan 2 el fijngesneden bieslook toe. Breng eventueel na te hebben geproefd nog verder op smaak met nog wat peper en zout. Tot slot **Garnalen op stokbrood**. Verdeel en flink wit stokbrood in vier gelijke stukken en snijd deze vervolgens in de lengterichting doormidden. Besmeer beide helften met 4 el mayonaise en beleg één deel met 4 handjes gewassen veldsla. Leg op de sla 300 gr gepelde garnalen of 1 kilo ongepelde Hollandse garnalen (zelf gepeld) en bestrooi met 1 in dunne plakjes gesneden bosui. Rasp een beetje citroenschil van een halve citroen over de garnalen en breng op smaak met peper en zout. Pers tot slot een beetje citroensap over de garnalen en leg het andere stuk stokbrood er bovenop.