Eismeergarnele

pandalus borealis

Norwegische Garnele, Grönland Shrimp, xia (chin.), ebi (jap.)

Kategorie

Meeresfrüchte, Krustentiere

Beschreibung


pandalus borealis

Die Eismeergarnele (Pandalus borealis, Syn.: Pandalus eous) ist eine Garnelenart der Gattung Pandalus innerhalb der Familie der Tiefseegarnelen (Pandalidae). Sie kommt in den nördlichen Teilen des Atlantiks und Pazifiks vor.Eismeergarnelen leben in Tiefen zwischen 10 und 500 Metern, über schlammigen Weichböden, bei Wassertemperaturen zwischen 2 und 14 °C. Eismeergarnelen können bis zu zwölf cm lang und drei bis vier Jahre alt werden. Sie sind wie alle Garnelenarten zweigeschlechtlich, zuerst Männchen dann Weibchen. Die Eismeergarnele stimmt ihre Eiablage auf die Wassertemperatur ab. Im Laufe der Evolution hat sich die Temperaturempfindlichkeit der Garnelen auf einen regionalen Zeitpunkt der Algenblüte herausgebildet, obwohl der Einfluss der Bodenwassertemperatur selbst wenig Einfluss auf den Beginn der Algenblüte hat.
Die Eismeergarnele ist ein ökonomisch wichtiges Meerestier und wird seit dem frühen 20. Jahrhundert vor Norwegen, aber auch in anderen Regionen als Nahrungsmittel gefangen. Im Lebensmittelhandel wird häufig auch die Bezeichnung »Grönland-Shrimp« verwendet. Eismeergarnelen stellen etwa 70% der jährlichen Garnelenernte in kalten Gewässern dar und ist eine der kleinsten befischten Garnelenarten.

Herkunft

Die Verbreitung reicht von Neuengland über die kanadische Ostküste, Grönland, Island, Spitzbergen, Norwegen und die Nordsee bis südlich in den Ärmelkanal. Im Pazifik ist sie vor Japan, im Ochotskischen Meer, der Beringstraße und vor Nordamerika südlich bis zum US-Bundesstaat Washington anzutreffen.

Aroma

Die im Nordatlantik beheimatete Eismeergarnele Pandalus borealis ist weltweit bekannt für ihr zartes, süßliches Aroma und die feste, saftige Konsistenz ihres Fleisches. Die Eismeergarnele ist eine hervorragende Eiweißquelle und fettarm, was sie zu einer gesunden, nahrhaften Delikatesse macht.

Verwendung

Die Garnele können Sie kochen, dämpfen, backen oder auch grillen. Sie können frische, tiefgefrorene, rohe oder gekochte Tiere kaufen und außerdem wählen, ob Sie sie im Ganzen, ohne Kopf, ganz geschält oder teilweise geschält möchten.

Einkauf / Aufbewahrung

Eismeergarnelen werden in vielen Varianten angeboten. Sie werden entweder mit der Schale gekocht oder gekocht, geschält und dann tiefgefroren. Gekochte und geschälte Garnelen gibt es auch eingelegt in Lake.

© 2026 coquina.de

Wenn Sie diese Krustentiere tiefgekühlt einkaufen, finden Sie viele verschiedene Bezeichnungen und Abkürzungen auf der Verpackung.
»Block frozen«, oder die Abkürzung »B/F«, bezeichnet Tiere, die als Blockware tiefgekühlt wurden und daher auch im Ganzen wieder aufgetaut werden müssen. Wenn Sie lieber jede Garnele einzeln entnehmen möchten, sollten Sie darauf achten, IQF-Ware (individually quickly frozen) zu kaufen. Für diese Ware werden die Tiere mit zerstäubtem Wasser besprüht, das sie dann während des Tiefkühlens wie eine Glasur umhüllt und vor Gefrierbrand schützt. Semi-IQF-Garnelen lassen sich auch einzeln entnehmen, werden aber ohne Glasur eingefroren.
Den Anteil der Glasur an der Ware können Sie an der Differenz zwischen dem Füllgewicht (dem Gewicht der Garnelen mit Glasur) und dem Abtropfgewicht (dem Gewicht ohne Glasur) erkennen.
Beste Qualität weist die so genannte IWP-Ware (individually poly wrapped) auf, bei der die Garnelen zunächst glasiert und anschließend einzeln in Folie verpackt werden.
Wegen des hohen Eiweißgehalts sind frische Shrimps extrem empfindlich. Also am besten am Tag des Einkaufs verbrauchen oder tiefgefrorene Shrimps bevorzugen.

Gesundheit

Mit der empfohlenen Vitamin-E-Zufuhr von 12 mg Tocopherol-Äquivalent pro Tag ist der Grundbedarf an Vitamin E gedeckt; 100 g Garnelen enthalten etwa ein viertel des Bedarfs. Vitamin wirkt als Antioxidans und schützt Zellen vor freien Radikalen.
Garnelen enthalten einen nennenswerten Anteil an Jod. So decken 100 g Garnelen bereits die hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs für Erwachsene. Für die Schilddrüsenfunktion ist diese Jodzufuhr unentbehrlich.

© 2026 coquina.de