

## Fish & Food Master Arne van Grondel



### Arne's Surf'n'Turf

*MSC Yellow Fin Tuna und Eden Shrimps  
an einem sämigen  
Kokos-Curry-Kartoffel-Früchte-Ragout*



**Herausgegeben von Arne van Grondel**

# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Kokos-Curry-Kartoffel-Früchte-Ragout

Rezept für 4 Personen

### Zutaten

- Bio-Kartoffeln Désirée
- Bio-Ananas
- Bio-Apfel
- Bio-Mango
- Bio-Banane
- Petersilie
- Kerbel
- Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln
- Knoblauch
- Sellerieknolle, Paprikaschote, Tomatenfleisch
- Meersalz, Schwarzer Pfeffer
- Nelkenpulver, Kurkuma
- Lorbeerblatt
- Bio Curry Pulver
- Bio-Ketchup

### Menge

- 5 Stück
- 1 Bund
- wenig
- wenig
- wenig
- nach Belieben
- wenig
- wenig
- 1 Stück
- nach Belieben
- 1 Sprutz



# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Zubereitung

6 – 8 gehäufte Esslöffel von 1 X 1 CM-Würfel von <<mehligen>> Bio-Kartoffeln, der Sorte <<Désirée>>!

Auf den Punkt in reichlich Salzwasser garen und auf Haushaltspapier austrocknen lassen!

4 – 6 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 oder Frühlingszwiebeln und ganz wenig Knoblauch! Nach Belieben wenig gewürfelte Sellerieknolle, rote Paprikaschote und Tomatenfleisch...macht sich gut dazu!

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 - 5 gehäufte Teelöffel Bio-Curry-Pulver, je nach der gewünschten Schärfe, aus dem Bio-Fachgeschäft, beifügen!

Ein anständiger Sprutz Bio-Ketchup...kein Witz!

Mit etwa 1 – 1,5 DL Gemüse-Bouillon auffüllen und etwas einkochen!



# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Bio Eden Shrimps Rezept für 4 Personen

### Zutaten

- Bio Eden Shrimps Easy Peel

### Menge

4 Stück

### Zubereitung

Die im laufenden Wasser aufgetauten Bio Eden Shrimps <<Naturland>>, 4 Stück in der Anzahl, ohne Kopf, mit eingeschnittener Schale <<Easy Peel>>, in der Grösse 6/8, 8/12 oder 13/15...je nach Appetit, im Steamer dämpfen, ohne jeglichen Gewürzen!

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

Zurück in den aufgefangenen Sud legen, wobei die Temperatur nicht 70 ° C überschreiten sollte!



# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Yellow Fin Tuna

Rezept für 4 Personen

### Zutaten

- Yellow Fin Tuna

### Menge

4 Stück

### Zubereitung

Die 4 gefällig zugeschnittenen Thunfisch-Steaks...in der Hunger- & Lust-Grösse, in der heissen Stahlpfanne im Bio-Olivenöl, unter der Zugabe von etwas frischer Butter kross, auf den Punkt, mit ein, zwei Tropfen frischer Zitronensaft, anbraten!

Sodass, das Medium <<rosé>> bleibt!

Bei 60/70 ° warm stellen!



# Fish & Food Master Arne van Grondel



## Finish

### Rezept für 4 Personen

Das Thunfisch-Steak auf einem heissen Teller platzieren!

Das sämige Kokos-Curry-Kartoffel-Früchte-Ragout, vorsichtig heiss aufgewärmt, auf das warme Thunfisch-Steak, halbseitig, reichhaltig nappieren!

Die gegarte und bis auf das Schwanzende, geschälte Crevette, oben drauf, halbmond-mässig, der kreativen Art, legen!

Mit etwas gezupften Kerbelblättern ausgarnieren!

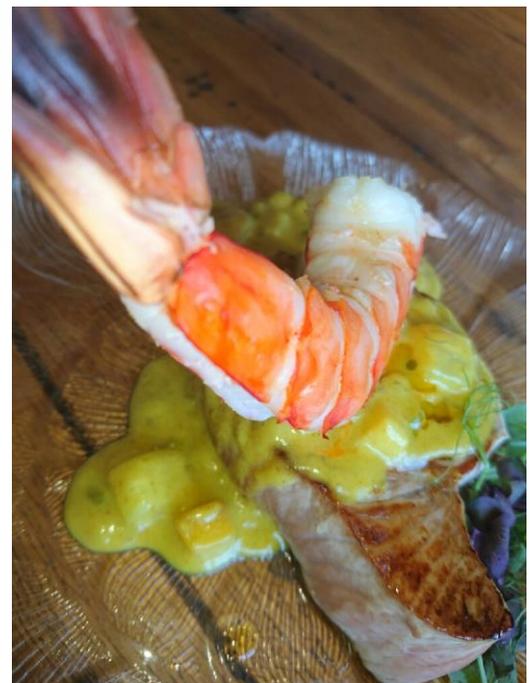
...und geniessen!

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

Die besondere Note der Restsüsse kommt voll zum Tragen!

Ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen!

Arne van Grondel



# Fish & Food Master Arne van Grondel



## MSC Red Yellow Fin Tuna

Der delikate Fisch erzielt, aufgrund der riesigen Nachfrage, Höchstpreise auf dem globalen Weltmarkt. Denn der Thunfisch ist eine sehr begehrte Zutat für die Versuchung, den Fang aus der illegalen Fischerei anzulanden.

Das Fleisch des Gelbflossen-Thunfisches wird als sehr schmackhaft und aromatisch das ausgesprochen beliebte Sushi. Entsprechend gross ist demzufolge, mit dem typischen Thunfischgeschmack, hervorgehoben.

Der Rote Thunfisch lebt in allen Teilen der Ozeane, während die Jungtiere eher wärmere Zonen lieben. Der Yellowfin Tuna ist ein sehr schneller und agiler Schwimmer (bis 80 km/h) und jagt bis in Tiefen von 100 m auf allerlei Fische und Kalmare.

Häufig bilden Fische in der gleichen Körpergrösse kleine Schwärme, manchmal sogar mit anderen Thunfischarten. Gelbflossen-Thunfische sind vergleichsweise standorttreu, bislang wurden keine weiträumigen ozeanischen Wanderungen nachgewiesen, wie sie bei den restlichen Thunfischarten auf den Wanderungen in ihre bevorzugten Laichplätze stattfinden.



### MSC

Der Marine Stewardship Council ist eine internationale, unabhängige und gemeinnützige Organisation. Ins Leben gerufen wurde sie 1997, um eine Lösung für das globale Problem der Überfischung der Meere zu bieten. Das MSC-Siegel ist das weltweit anerkannteste Zeichen für nachhaltige Fischerei.



## Fish & Food Master Arne van Grondel



### Eden Shrimps

Die Blacktiger Crevetten (*Penaeus monodon*) von EDEN SHRIMPS® sind nachhaltig und ökologisch produziert.

Die Aufzucht der Eden Shrimps Crevetten wird von Kleinbauern-Familien in Teichanlagen der Mangroven-Wälder betrieben. Dieses SilvoFishery-System hat keinen negativen Eintrag in die Umwelt zur Folge, denn auf zusätzliche Fütterung und weitere Hilfsstoffe wird komplett verzichtet. Auch die weitere Produktion und Verarbeitung hat einen sehr geringen Einfluss des Menschen in das lokale Ökosystem, den Mangrovenwald.

Durch das Engagement in der sozialen Verantwortung garantiert Eden Shrimps der lokalen Bevölkerung einen nachhaltigen und andauernden Verdienst.

*SilvoFishery*®



 **EDEN**<sup>®</sup>  
**SHRIMPS**  
*Naturally grown in Mangrove Forests*