

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. November 2025 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



**Für die Suppe:**

4 küchenfertige Kaisergranate  
4 küchenfertige Riesengarnelen  
4 küchenfertige Rotgarnelen  
200 g Schwarzwurzel  
1 Pak Choi  
2 kleine rote Chilischoten  
1 rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
20 g Ingwer  
2 EL Sojasauce  
500 ml Fischfond  
Sesamöl, zum Anbraten  
1 EL heller Sesam  
3 Kaffirlimettenblätter  
1 Stange Zitronengras  
1 Bund Koriander  
Salz, aus der Mühle

**Asiatische Suppe mit Kaisergranat und Schwarzwurzel**

**Zutaten für zwei Personen**

In einem großen Topf das Sesamöl erhitzen.

Knoblauchzehen mit Schale leicht andrücken. Zwiebel mit Schale vierteln. Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Chilischoten halbieren. Ingwer mit Schale grob schneiden. Stängel von Koriander abschneiden. Alles zusammen in den Topf geben und anschwitzen.

Kaisergranat und Garnelen von Köpfen und Schalen befreien und die Karkassen in den Topf geben und kurz mitrösten. Kaisergranat- und Garnelenfleisch beisteitelegen. Danach mit der Sojasauce ablöschen. Kaffirlimettenblätter und Fischfond hinzufügen. Den Sud 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Den Sud durch ein feines Sieb gießen und zurück in den Topf geben.

Die geschälten und grob geschnittenen Schwarzwurzeln in den klaren Sud geben und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

Den hinteren, weißen Teil des grob geschnittenen Pak Choi in den Topf geben und kurz mitköchern.

Topf vom Herd nehmen. Kaisergranate und Garnelen ggf. entdarmen und in gleich große Stücke schneiden. In den Topf geben, nun nicht mehr kochen lassen, damit das zarte Fischfleisch nicht zäh wird. Mit Salz abschmecken. Dann die grünen Blätter des Pak Choi hinzufügen und alles einige Minuten ziehen lassen.

Sesam in Sesamöl goldbraun rösten. In die Suppe geben. Gehackten Koriander einrühren.

Die Suppe in Schalen füllen, mit frischem Koriander garnieren und servieren.



Laut WWF ist **Kaisergranat** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Reusen (Fallen)

Laut WWF sind tropische **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie