

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. November 2025 ▪
„Drei Pflichtzutaten: Schwarzwurzel, Kaisergranat, Sojasauce“ mit Johann Lafer



Daniela Jahn

Limetten-Linguine mit Schwarzwurzelragout, Kaisergranat und Perlen aus Sojasauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

1 Limette, Saft & Abrieb
 1 TL Butter
 2 TL Olivenöl
 150 g Hartweizengrieß
 150 g Weizenmehl
 ½ TL Salz

Das Mehl zusammen mit Grieß und Salz in einer Schüssel vermischen. Eine Mulde formen und langsam 150 ml Wasser und Öl hineingießen. Die Zutaten mit einer Gabel verrühren und anschließend mit den Händen gut durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank legen. Nach der Ruhezeit den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, flach ausrollen und anschließend so lange durch die Nudelmaschine geben, bis die gewünschte Teigdicke erreicht ist. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Nun aus dem Teig schmale Nudeln schneiden und diese in das kochende Wasser geben. Die Nudeln sind fertig, wenn sie oben schwimmen. Anschließend abgießen.

Die Schale der Limette abreiben und die Limette halbieren, den Saft ausdrücken und auffangen.

Butter in der Pfanne erhitzen, Nudeln in die Pfanne geben und mit Limettensaft und Limettenabrieb abschmecken.

Für das Schwarzwurzelragout:

400 g Schwarzwurzeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Butter
 200 g Schlagsahne
 100 g Crème fraîche
 125 ml Gemüsefond
 1 EL Mehl
 1 Lorbeerblatt
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salz, Zitronensaft und Wasser in einen Topf geben. Schwarzwurzeln putzen, waschen, schälen und sofort in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten bissfest garen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und dann die Schwarzwurzeln in 4-5 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Lorbeerblatt und Schwarzwurzeln zugeben und 3-4 Minuten dünsten.

Mehl darüber stäuben und hell anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten cremig einkochen lassen. Crème fraîche einrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kaisergranate:

2 küchenfertige Kaisergranate
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kaisergranaate von den Köpfen und Schalen befreien. Die Schwänze auslösen und sorgfältig putzen. Kaisergranat waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch anschwitzen. Bei mittlerer Hitze Kaisergranate 2-3 Minuten pro Seite anbraten bis das Fleisch fest und leicht glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Perlen:

30 g Sojasauce
200 ml eiskaltes Pflanzenöl
 $\frac{1}{4}$ TL Agar-Agar

Sojasauce, 20 g Wasser und Agar-Agar in einem kleinen Topf verrühren und einmal kräftig aufkochen. In eine Einwegspritze oder Plastikflasche mit spitzer Tülle füllen. Noch leicht warm tropfenweise in das eiskalte Öl träufeln.

Durch ein kleines Sieb gießen und die Perlen auffangen. Das Öl kann dabei aufgefangen und wiederverwendet werden. Perlen mit kaltem Wasser abspülen und bis zur Verwendung kühl stellen.

Limettenpasta auf Tellern anrichten und das Schwarzwurzelragout über die Pasta geben. Kaisergranat über Pasta und Schwarzwurzelragout legen und so vorbereiten, dass sich die Schale vor dem Verzehr schnell entfernen lässt. Mit Sojasaucen-Perlen toppen und servieren.



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

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



Alexander Fritz

Sous-vide gegarter und panierter Kaisergranat mit Schwarzwurzelpüree, glasierten Schwarzwurzelwürfeln und Soja-Jus

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaisergranate:

6 Kaisergranate, roh, mit Kopf und Schale
 1 Zitrone, Frucht
 1 Ei
 100 g Butter
 2 EL Olivenöl
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Semmelbrösel, zum Panieren
 Panko, zum Panieren
 5 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kaisergranate von den Köpfen und Schalen befreien. Karkassen für die Sauce beiseitestellen. Kaisergranatschwänze auslösen und sorgfältig putzen.

Drei Kaisergranatschwänze mit etwas Butter, Rosmarin und einer Zitronenscheibe vakuumieren. Bei ca. 58 Grad im Sous-vide-Becken für 15–20 Minuten garen.

Mehl, verquirtes Ei sowie eine Mischung aus Semmelbröseln und Panko bereitstellen. Die restlichen drei Kaisergranatschwänze panieren und in heißem Öl oder Butterschmalz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für das Schwarzwurzelpüree:

300 g Schwarzwurzeln
 50 g Ingwer
 100 ml Milch
 100 ml Sahne
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schwarzwurzel schälen und in grobe Würfel schneiden.

Schwarzwurzelwürfel in Milch und Sahne kochen, bis diese weich sind. Anschließend pürieren und mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Ingwer reiben und zum Püree geben.

Für die Schwarzwurzelwürfel:

200 g Schwarzwurzeln
 50 g Butter
 50 ml Gemüsefond
 1 TL Zucker

Schwarzwurzeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.

In einer Pfanne Butter zerlassen und Schwarzwurzelwürfel anschwitzen. Nach und nach mit Gemüsefond ablöschen, bis die Würfel gar, aber noch bissfest sind. Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren lassen.

Für die Soja-Jus:

Karkassen der Kaisergranate, von oben
 1 Schalotte
 100 g kalte Butter
 200 ml Krustentierfond
 1 EL Tomatenmark
 100 ml Weißwein
 50 ml helle Sojasauce

Schalotte abziehen und fein würfeln.

Karkassen in etwas Öl anschwitzen. Tomatenmark zugeben, kurz rösten und mit Weißwein ablöschen. Wein um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Krustentierfond aufgießen und einkochen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Durch ein feines Sieb passieren.

Sauce wieder erhitzen, kalte Butter stückweise einrühren und mit heller Sojasauce abschmecken.

Für die Garnitur: Das Gericht mit Petersilie und Zitronenabrieb garnieren.
1 Zitrone, Abrieb
½ Bund glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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



Julia Lichtner

Ravioli mit Kaisergranat-Füllung, Schwarzwurzel-Creme, Soja-Reduktion und Schwarzwurzel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

4 Kaisergranaate, mit Schale
 ½ Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 2 Eier
 100 g Butter
 200 g Ricotta
 200 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier und das Mehl verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Kaisergranaate in der Schale 5-6 Minuten kochen. Das Fleisch auslösen und abkühlen lassen.

Butter bräunen. Knoblauch abziehen, pressen und zur Butter geben.

Anschließend das Kaisergranat-Fleisch mit Ricotta und der braunen Butter vermischen und mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Den Ravioliteig ausrollen, Füllung auf den Teig geben und Ravioli formen.

Die Ravioli 2-3 Minuten in Salzwasser kochen.

Für die Creme:

350 g Schwarzwurzeln
 70 ml Sahne
 50 ml Milch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schwarzwurzeln schälen und in der Milch mit einer Prise Salz garen.

Abgießen und direkt danach die Schwarzwurzeln mit der Sahne in einem Standmixer pürieren und abschmecken. Die Creme durch ein feines Sieb geben und in ein Siphon geben. Vor dem Servieren gut schütteln.

Für die Reduktion:

½ Knoblauchzehe
 1 TL kalte Butter
 30 ml dunkler Balsamicoessig
 20 ml Sojasauce
 30 g Zucker

Knoblauchzehe abziehen und pressen. Alle Zutaten in einen Topf geben und einköcheln lassen.

Für die Schwarzwurzel-Chips:

50 g Schwarzwurzeln
 500 ml Sonnenblumenöl

Schwarzwurzeln schälen, dünn hobeln und in heißem Fett ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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

▪ 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 mitköchen.

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