

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



Alexander Fritz

**Sous-vide gegarter und paniertes 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, verquirltes 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:**

1 Zitrone, Abrieb  
½ Bund glatte Petersilie

Das Gericht mit Petersilie und 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)