

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



Alexander Fritz

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

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaisergranate:

6 Kaisergranaate, 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 Kaisergranaate 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 Kaisergranaate, 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)