

▪ **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 Nudemaschine 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

Kaisergranate 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
¼ 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)