



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 13. Sept. 2023

### **Muschelsuppe ("Zuppa di Cozze")**

#### Zutaten

2 kg Miesmuscheln  
Natives Olivenöl extra  
Knoblauch eine Handvoll geriebenes Weißbrot  
Petersilie  
1 Glas trockener Weißwein

#### Zubereitung

Öl und Knoblauch in eine große Pfanne geben.  
Nun die Muscheln gut gereinigt und gewaschen, hinzufügen.  
Nun das geriebene Weißbrot hinzugeben.  
Alles ein paar Minuten schwenken, dann den trockenen Weißwein dazugeben  
Zum Schluss mit Petersilie bestreut servieren.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 13. Sept. 2023

### Krabbensalat von der „Großen Seespinne“ („Grancevola Insalata“)

#### Zutaten

1 große Seespinne (Krabbenart) (auf Italienisch: „Grancevola“)  
Natives Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Zitrone nach Geschmack

#### Zubereitung

Die Seespinne für ca. 20 Minuten in Wasser kochen.  
Danach abtropfen lassen und den Körper von den Innereien befreien, ebenso auch die Haare an der Innenseite entfernen.  
Wer es mag, der kann jedoch das Weiße des Körpers mit dem Inneren verwenden.  
Nun mit nativem (kaltgepressten) Olivenöl abschmecken.  
Dann pfeffern und ein wenig salzen, wenn notwendig. Da es sich um eine Meeresfrucht handelt, könnte das Krabbenfleisch unter Umständen jedoch schon genügend nach Salz schmecken.  
Weiters auch zwei Tropfen weißen Essig oder ein wenig Zitronensaft hinzugeben. Alles gut vermischen und nochmals mit nativem Olivenöl abschmecken.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 13. Sept. 2023

### **Oktopus-Salat** („Insalata di Polipo“)

#### **Zutaten**

1 Oktopus  
2 Karotten  
2 Tomaten  
Knoblauch  
Petersilie  
Natives Olivenöl  
1 Zitrone oder weißer Essig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### **Zubereitung**

Den gesäuberten Oktopus kochen.  
Das Gemüse vorbereiten, indem man es in kleine Stücke schneidet.  
Dann den weichgekochten Oktopus in Streifen schneiden.  
Alles miteinander vermengen (Oktopus und Gemüse).  
Nun salzen und pfeffern sowie natives Olivenöl hinzufügen.  
Mit Zitronensaft (oder Essig) abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 13. Sept. 2023

### **Marinierte Sardinen aus dem Golf von Triest („Sardoni Marinati“)**

#### **Zutaten**

Sardinen aus dem Golf von Triest  
2 Zitronen  
Wasser  
Kapern  
Oregano  
Petersilie  
Kaltgepresstes Olivenöl

#### **Zubereitung**

Die gesäuberten und entsalzten Sardinen in einer Schale aufreihen bzw. schichten.  
Nun mit einer Mischung aus zwei ausgepressten Zitronen und einem halben Glas Wasser bedecken.  
Das Ganze im Kühlschrank marinieren lassen.  
Danach aus der Flüssigkeit nehmen und mit Kapern, Oregano und gehackter Petersilie bestreut servieren.  
Zum Schluss mit nativem Olivenöl beträufeln.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 13. Sept. 2023

### Wolfsbarsch aus dem Ofen („Branzino al Forno“)

#### Zutaten

1 Wolfsbarsch (ca. 1 kg)  
2 Karotten  
1 Staudensellerie  
4 geschälte Kartoffeln  
Kaltgepresstes Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung

Ein Backblech vorbereiten und mit Folie bedecken  
Nun mit ein wenig nativem Olivenöl einfetten. Das Salz auf den Boden geben und den Fisch mit den Karotten-, Kartoffel- und Selleriescheiben auslegen. Nun wieder mit Folie verschließen und in den vorgeheizten Backofen geben.  
Alles bei 200 Grad für etwa eine Stunde garen.  
Danach sofort heiß servieren und mit einigen Tropfen kaltgepresstem Olivenöl beträufeln.