



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Freitag, 15. Sept. 2023

### Knusprig gebackene Kärntner Kasnudeln (4 Personen)

#### Zutaten

12 – 16 Stück (je nach Größe) gekochte Kärntner Kasnudeln (z.B. aus dem Genussland Kärnten von Leitgeb's Nudelspezialitäten [www.kaerntnernudel.co.at](http://www.kaerntnernudel.co.at))  
150 g Mehl  
2 Eier, verquirlt  
200 g Semmelbrösel  
2,5 bis 3 Liter neutrales Öl zum Frittieren

#### Zubereitung

Die Kasnudeln kochen und etwas abkühlen lassen. Die ganzen Kasnudeln klassisch panieren - also zuerst in Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.  
Das Öl in einem passenden Topf erhitzen und die panierten Kasnudeln darin goldbraun backen. Nach dem Frittieren auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und die knusprig gebackenen Kasnudeln am besten zu einem knackigen Blattsalat servieren.

#### Marco's Tipp:

Auch süße Kärntner Nudelspezialitäten wie z.B. Kletzennudeln, Heidelbeernudeln, Preiselbeernudeln usw. lassen sich wunderbar panieren. Anstelle eines Blattsalates können diese z.B. mit einem Apfelragout, verschiedenen Kompotts oder manche Sorten (z.B. Kletzennudeln) auch wunderbar mit einer Vanillesauce serviert werden, die selbstgemacht natürlich am besten schmeckt.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Freitag, 15. Sept. 2023

### **Risotto mit Glundenem Käse, Selchwürsteln und frittiertem Blattkohl (2 Personen)**

180 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli, Arborio oder Vialone)  
150 g Glundener Käse, grob gewürfelt  
1 Stück Selchwürstel in feine Scheiben geschnitten  
150 g Blattkohl (wahlweise Grünkohl/Wirsing), in feine Streifen geschnitten  
3 - 4 Schalotten, wahlweise 1 Zwiebel, fein gewürfelt  
ca. 1 Liter klare Gemüse- oder Hühnersuppe  
ca. 500 ml Apfelmost oder Weißwein  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Butter  
Neutrales Öl zum Frittieren

Für den frittierten Blattkohl das neutrale Öl erhitzen und den geschnittenen Blattkohl darin kurz knusprig frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Danach ganz leicht salzen.

Für das Risotto Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten darin anschwitzen. Nun kommt der Reis hinzu und wird glasig mit angeschwitzt, dabei nicht braun rösten. Dann gleich mit etwas Suppe und einem Schuss Apfelmost/Weißwein aufgießen. Nun wird so lange eingekocht und immer wieder mit etwas Suppe und Apfelmost/Weißwein aufgegossen, bis der Reis cremig einkocht. Dies kann ungefähr 12 bis 15 Minuten dauern. Wichtig ist, dass der Risotto-Reis am Ende trotzdem noch körnig ist. Wenn das Risotto fast fertig ist, kommt der Glundene Käse hinzu.

Die genaue Kochzeit eines Risottos ist immer relativ und unterschiedlich – jeder Reis ist anders. Daher immer probieren und eventuell wenig Flüssigkeit nachgießen. Ganz zum Schluss mit etwas Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit das Selchwürstel in feine Scheiben schneiden und knusprig in etwas Butter anbraten. Nicht salzen, da Selchwürsteln durch das Anbraten einen intensiven, würzigen Geschmack bekommen.

Zum Schluss das Risotto anrichten, die knusprigen Selchwürsteln daraufsetzen und das Ganze mit dem frittierten Blattkohl bestreuen.

**Marcos Tipp:** Dieses Risotto kann auch wunderbar mit knusprig gebratenen Hartwürsteln, mit Speck oder mit Salami zubereitet werden. Es ist meine Antwort auf ein Risotto mit Zutaten unserer bekannten Kärntner Jause.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Freitag, 15. Sept. 2023

### Gebratene Tigerforelle auf einem cremigen Fregola Sarda mit Kärntner Knoblauch

2 Tigerforellen-Filets, wahlweise andere Süßwasserfische  
 350 g Fregola Sarda  
 3 - 4 kleine Schalotten, wahlweise 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt  
 6 Kärntner Knoblauchzehen, fein gehackt  
 Weißwein  
 Klare Gemüsesuppe  
 ca. 100 g Parmesan oder regionaler (gut gereifter Hartkäse) frisch gerieben  
 Salz und Pfeffer aus der Mühle  
 ½ Bund frische Petersilie, grob gehackt  
 Olivenöl  
 Butter

Den Knoblauch sehr fein hacken und in etwas Butter leicht anschwitzen, dann beiseitestellen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten darin anschwitzen. Nun kommt die Fregola Sarda-Pasta hinzu und wird kurz glasig mit angeschwitzt, dabei nicht braun rösten. Dann gleich mit etwas Gemüsesuppe und einem Schuss Weißwein aufgießen. Nun gleich schon ein wenig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze wird so lange eingekocht und immer wieder mit etwas Gemüsesuppe und Weißwein aufgegossen, bis das Fregola Sarda cremig einkocht. Dies kann ungefähr 12 bis 15 Minuten dauern. Wichtig ist, dass das Fregola Sarda am Ende trotzdem noch bissfest (al dente) ist. Da jede Fregola Sarda-Pasta etwas unterschiedlich ist (Herstellung, Größe usw.) kann man nie ganz genau sagen, wie lange die Kochzeit beträgt – daher immer probieren und eventuell wenig Flüssigkeit nachgießen. Ganz am Ende kommt noch der angeschwitzte Knoblauch und geriebener Parmesan unter das Gericht, damit es noch cremiger und würziger wird. Zum Schluss bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die grob gehackte Petersilie hinzugeben – nochmals ganz kurz umrühren und schnell anrichten. Die Tigerforellenfilets werden in Olivenöl klassisch auf den Punkt gebraten und nur mit etwas Salz gewürzt. Diese auf dem Fregola Sarda-Risotto anrichten – fertig.

#### **Marcos Tipp:**

Bei Tigerforellen handelt es sich um eine Kreuzung aus Bachforelle und Bachsaibling. Durch diese Kreuzung entsteht eine Fleckenzeichnung, welche an ein Tigerfell erinnert.

Fregola Sarda ist eine Pasta-Spezialität aus Sardinien und wird ähnlich wie Risotto zubereitet – wie bereits erwähnt, handelt es sich jedoch um eine Teigware (Pasta) aus Hartweizengries und nicht um Reis. Das Besondere daran ist, dass die kleinen Fregola Sarda-Körner zusätzlich auch noch im Ofen getoastet werden und dadurch noch mehr Aroma erhalten. Diese Spezialität bekommt man im gut sortierten, italienischen Fachhandel, man kann sie auch über verschiedene Websites bestellen.