



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Sonntag, 17. Sept. 2023

### Frühstücks-Quesadilla mit Erbsen-Guacamole und Tomaten-Zwiebel-Salsa (4 Personen)

4 Weizentortillas  
12 Freilandeier  
200g Käse  
Salz  
Öl oder Butter zum Braten  
Erbsenguacamole  
Tomaten-Zwiebel-Salsa

Fett in eine Pfanne geben und aufheizen. Danach die Eier in die Pfanne schlagen, salzen und den Käse dazu geben. Alles regelmäßig durchrühren und braten, bis die Eier noch nicht ganz durch sind.

Die Weizentortillas auf einer Seite mit der Erbsenguacamole großzügig bestreichen. In eine vorgeheizte Pfanne geben, dieses Mal ohne Fett, und jeweils ein Viertel der Ei-Käse-Mischung auf den Tortillas verteilen, am besten nur auf einer Hälfte. Dann die Tortillas mit einem Deckel zudecken und braten lassen, bis sie schön goldbraun sind. Wenden und noch eine Minute braten lassen und dann auf ein Brett geben, halbieren und mit der Tomaten-Zwiebel-Salsa servieren.

#### Weizentortillas:

4 Portionen  
1 Becher Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Salz  
2 EL Pflanzenöl  
1 Becher Wasser (warm)

#### Zubereitung:

Die Zutaten vermischen und zu einem glatten Teig verrühren.

Daraus Tortillas formen und in einer Pfanne ohne Fett backen.

Wenn die Tortillas Blasen werfen, wenden.

Tortillas aus der Pfanne nehmen, auf ein Tuch legen und einrollen, damit sie die richtige Form bekommen.



**Erbsenguacamole:**

- 250g Erbsen
- 1 Tomate (geviertelt)
- 1 kleine Zwiebel (geschält und geviertelt)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise grob gemahlener Pfeffer
- 1 Schuss Tom's Hot Sauce

Die Erbsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser etwa 8 Minuten kochen. Danach abseihen und in einen Mixer geben. (Ruhig einen kleinen Teil des Kochwassers mit in den Mixer geben.)  
Tomate, Zwiebel, Salz, Pfeffer und die scharfe Sauce dazu geben und alles gut durchmischen.

Zum Aufbewahren noch heiß in ein Glas füllen und verschließen.  
Die Erbsenguacamole hält sich im Kühlschrank dann etwa eine Woche.

**Tomaten-Zwiebel-Salsa:**

- 5 gut gereifte Tomaten
- 1 Zwiebel (geschält)
- Saft einer halben Zitrone
- Prise Salz
- Tom's Hot Sauce nach belieben

Für die Tomaten-Zwiebel Salsa, Tomaten klein würfelig schneiden und in eine Schüssel geben.  
Dann die Zwiebel klein schneiden und zu den Tomaten geben. Nun noch mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und scharfer Sauce abschmecken und fertig ist die Salsa.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Sonntag, 17. Sept. 2023

### Shakshuka

4 Personen

#### Zutaten

300g Tomaten (klein würfelig schneiden)

500g Tomatenwürzsauce

1 Paprika rot

¼ Melanzani

¼ Zucchini

2 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

1 TL Currypulver

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1/2 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Cayennepfeffer

8 Eier

1 Handvoll Petersilie

Koriander

Salz

Pfeffer

#### Anleitung:

Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden. Die Kerne bei der Paprika entfernen und Melanzani, Paprika und Zucchini grob würfelig schneiden. Den Knoblauch zerquetschen und klein schneiden. In eine Pfanne Öl geben und dieses aufheizen. Nun Zwiebel, Paprika, Melanzani und Zucchini hineingeben und etwas anrösten. Knoblauch und die Gewürze dazugeben und alles zusammen anbraten.

Nun die geschnittenen Tomaten und die Tomatensauce dazugeben. Das Ganze kurz köcheln lassen. Sollte es zu dick werden, einfach mit etwas Wasser verflüssigen.

Die Eier aufschlagen und in die Pfanne geben. Das Eiweiß ein wenig in die Sauce einrühren.

Die Eier für 3-5 Minuten in der Soße bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Eiweiß stockt. Die Eier werden hier quasi pochiert und das Eigelb sollte flüssig bleiben, während das Eiweiß hart und komplett weiß wird. Am besten hierbei die Pfanne mit einem Deckel abdecken.

Mit Petersilie und Koriander bestreuen. Gegebenenfalls kann man auch Feta auf die Shakshuka geben.

Mit Brot servieren und genießen.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Sonntag, 17. Sept. 2023

### Hummus-Frühstück mit gerösteten Hanfsamen 4 Personen

800g saisonales Gemüse (Zucchini, Melanzani, Paprika, Karotten)  
2 EL Hanfsamen ungeschält  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Currypulver  
Salz, Pfeffer  
Öl zum Braten

Gemüse schneiden, aber nicht zu klein. Öl in eine Pfanne geben, das geschnittene Gemüse hineingeben, mit den Gewürzen würzen. Die Hanfsamen hinzugeben und immer schön die Pfanne schwenken oder rühren, bis das Gemüse gleichmäßig angebraten ist. Es sollte aber noch etwas bissfest sein.

Das fertige Gemüse auf Teller verteilen, Hummus dazu geben und am besten mit Pitabrot servieren.

Hummus:

1 Glas vorgekochte Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht) oder alternativ 120 g getrocknete Kichererbsen  
4 EL kaltgepresstes Olivenöl  
2 EL Kichererbsenwasser (wenn du vorgekochte Kichererbsen verwendest) bzw. klares Wasser (für die Variante mit getrockneten Kichererbsen)  
½-1 TL Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
Zitronensaft von einer halben Zitrone  
1 TL Tahina

Zubereitung:

Für die schnelle Variante einfach zu vorgekochten Kichererbsen greifen. Diese müssen lediglich abtropfen. Das Wasser aufbewahren, dieses kann man gut weiterverwenden: Ein Teil wird für das Rezept benötigt, und aus dem Rest kann man veganen Eischnee machen.

Bei getrockneten Kichererbsen müssen die Erbsen mindestens zwölf Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden und anschließend gut abgewaschen werden. Dann für eine bis zwei Stunden in Salzwasser köcheln lassen

Die Kichererbsen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben.

Mit einem Pürierstab pürieren, bis die Konsistenz gut streichbar ist, aber nicht flüssig.

Gegebenenfalls noch etwas Kichererbsenwasser oder Öl zugeben.

In saubere Schraubgläser füllen und geschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Sonntag, 17. Sept. 2023

### Banh mì Sandwich á la Grüner Heinrich 4 Personen

4 Bosnaweckerl  
 Salatblätter  
 1 Gurke  
 1 Karotte  
 1 Paprika  
 Fermentierte Marokkanische Karotten (oder ein anderes Fermentiertes Gemüse)  
 Tomaten-Koriander-Salsa  
 8 EL Hummus  
 Optional: aufgeschnittener Schinken

Gurken in Scheiben schneiden, Karotten raspeln, Paprika in feine Streifen schneiden.  
 Die Bosnaweckerl aufschneiden und mit Hummus bestreichen und die Unterseite mit den Salatblättern belegen, dann das restliche Gemüse gleichmäßig auf dem Salat verteilen.  
 Zwei Esslöffel Kimchi pro Sandwich auf dem Gemüse verteilen und danach noch etwas Tomaten-Koriander-Salsa auf das Sandwich geben. Optional kann man auch noch ein paar Scheiben Schinken darauf geben.  
 Den Deckel draufgeben und schon kann man sich das Sandwich schmecken lassen.

Marokkanische Karotten:  
 1 kg geschälte, geraspelte Karotten  
 2 geschälte, fein gehackte Knoblauchzehen  
 1 kleiner Bund frischer Koriander  
 1 EL Zitronensaft  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 ½ TL gemahlener Zimt  
 2 TL Steinsalz

Karotten mit den Gewürzen, Zitronensaft und Koriander in einer Schüssel vermischen und solange durchkneten, bis die Masse feucht wird.

Die Mischung in ein sauberes 1-Liter-Gefäß mit Drahtbügel nach und nach hineingeben und immer gut festdrücken, damit sich keine Luftblasen bilden. Ca. 2,5 cm zum Glasrand freilassen.  
 Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Karotten zum Schluss gut mit der ausgetretenen Flüssigkeit bedeckt sind.

Das Gefäß verschließen und fünf Tage bei Raumtemperatur fermentieren lassen.  
 Danach das Glas in den Kühlschrank geben. Die Karotten halten bis zu sechs Monate.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Sonntag, 17. Sept. 2023

### French Toast

für 4 Personen

3 Eier  
200 ml Milch  
8 Scheiben Weißbrot  
Butter zum Braten

So geht's:

Eier in einem breiten Gefäß mit Milch verquirlen. Weißbrotscheiben nach und nach in die Eiermilch legen, bis sich das Brot mit der Flüssigkeit vollgesaugt hat.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Weißbrotscheiben darin portionsweise von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.

French Toast nach Belieben mit Früchten, Nüssen oder Honig.

French Toast vegan:

Wer keine Eier isst, muss nicht auf French Toast verzichten. Du kannst sie einfach weglassen.

Reichhaltiger und von der Konsistenz her näher am Original ist eine Variante mit Bananenmilch. Dafür 200 ml Pflanzenmilch mit 1 reifen Banane und etwas Salz pürieren. Die Weißbrotscheiben darin einweichen und anschließend braten.

Danach sofort heiß servieren und mit einigen Tropfen kaltgepresstem Olivenöl beträufeln.