



Rezepte der Kochshows mit Marco Krainer

Donnerstag, 11. Sept. 2025

Geschmortes Kalb „au Rosé“

(im Rosé-Wein geschmortes Kalb) (2-3 Personen)

Zutaten

500 g Kalbfleisch zum Schmoren (ich verwende Kalbs-Hals sehr gerne)
150 g Sellerie, in mundgerechte Würfel geschnitten
150 g Karotten, in mundgerechte Scheiben geschnitten
150 g Lauch, in grobe Scheiben geschnitten
4 ganze Knoblauchzehen, grob gehackt
400 g geschälte Tomaten in Sauce (aus der Dose/dem Glas)
½ Flasche (0,375 l) kräftiger Rosé-Wein
500 ml Fond vom Ziegenkitz, wahlweise klare Hühner- oder Gemüsesuppe
1 gehäufte EL Oregano (getrocknet)
1 EL Thymian, gehackt
5 Gewürznelken
½ Zimtstange
4 Lorbeerblätter
würziger bis mittelscharfer Senf
Österreichisches Natursalz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
Neutrales Öl (z.B. Rapsöl) zum Braten

Zubereitung

Den Kalbshals in zwei bis drei große Stücke teilen, gut salzen und kräftig mit dem Senf einschmieren. Das Öl in einem großzügigen Topf erhitzen und das Fleisch darin ringsum kräftig anbraten, danach wieder aus dem Topf geben und bei Seite stellen.

In den heißen Topf nach Bedarf noch etwas Öl nachgießen und das Wurzelwerk (Karotten, Sellerie und Lauch) darin kräftig anbraten – es kann ruhig ein wenig braune Farbe annehmen.



Nun mit den geschälten Tomaten, mit dem Fond und mit dem Rosé-Wein aufgießen. Oregano, Thymian und Knoblauch sowie die Gewürznelken und die Zimtstange hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und den Ganzen Sud zum Kochen bringen. Nun das angebratene Kalbfleisch hinzugeben und bei mittlerer Hitze für ca. 1,5 bis 2 Stunden langsam schmoren. Bei Bedarf eventuell mit etwas weiterem Fond (oder Suppe) aufgießen, sollte die Sauce zu dick werden. Zum Schluss nochmals nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Marcos Tipp:

1. Der Rosé-Wein eignet sich perfekt zum Schmoren des milden und zarten Kalbfleisches. Er ist nicht zu kräftig und passt im Übrigen auch perfekt als Begleitung am Tisch. Als Beilage empfehlen sich z.B. ein Cremepolenta, ein Erdäpfel-Bärlauch-Püree oder klassischer Butterreis ganz wunderbar.



Rezepte der Kochshows mit Marco Krainer

Donnerstag, 11. Sept. 2025

Il Peposo“

(Toskanischer Rindfleisch-Pfeffer-Eintopf) 4-5 Personen

Zutaten

1 kg Gulaschfleisch vom Rind (am besten Wadschunken / Wade)

500 ml trockener, kräftiger Rotwein (am besten Chianti)

8 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark (alternativ 2-3 geschälte oder frische, gehäutete Tomaten)

1 Sträußchen frische Kräuter (Salbei, Rosmarin, Lorbeer)

1 EL schwarze Pfefferkörner

1 EL gemahlener schwarzer Pfeffer

1-2 Gewürznelken (nach Geschmack)

½ TL Zimt (nach Geschmack)

Salz

Zubereitung

Das Fleisch in große Stücke schneiden und zusammen mit den ganzen geschälten Knoblauchzehen, dem in einem Glas warmem Wasser aufgelösten Tomatenmark (oder den in Stückchen geschnittenen Tomaten), dem Pfeffer, den Kräutern, den Gewürzen (nach Geschmack) und dem Salz in einen Topf geben. Den Wein dazugeben – das Fleisch sollte beinahe damit bedeckt sein, sonst noch ein wenig Wasser hinzufügen, und das Ganze mit geschlossenem Deckel auf dem Herd oder im Backofen bei schwacher Hitze 2–3 Stunden garen (oder so lange, bis das Fleisch schön zart geworden ist). Dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Am Ende der Kochzeit sollte die Soße reichhaltig und cremig sein. Vor dem Servieren wird traditionell noch einmal frischer Pfeffer über das Gericht gemahlen. Dazu passt geröstetes toskanisches Weißbrot perfekt und natürlich ein kräftiges Glas Rotwein.



Marcos Tipp

Ein ganz besonderer Klassiker, bei dem neben dem Fleisch und dem Rotwein vor allem der Pfeffer und der Knoblauch im Vordergrund stehen. Ich würde hierfür immer nur "Wadschunken" aus der Rinderwade verwenden und sämtliches Fett sowie die Sehnen dabei lassen. Nur so bleibt das Fleisch am saftigsten.

Es handelt sich um ein Gericht der traditionellen toskanischen Küche, das typisch für die Städtchen in den florentinischen Hügeln ist. Die Arbeiter ließen das Fleisch früher die Nacht über in den nur mehr leicht warmen Öfen köcheln, in denen tagsüber die Tongefäße und Ziegel gebrannt wurden. Das mehrstündige, langsame Garen in reichlich Rotwein mit Kräutern und Gewürzen ist auch heute noch das „Geheimnis“ dieses Gerichts.



Rezepte der Kochshows mit Marco Krainer

Donnerstag, 11. Sept. 2025

**„Insalata Primavera“
(Bunter Salat mit Gemüse,
Blattsalaten, Pecorino und Pinienkernen) (4 Personen)**

Zutaten

2 Bund grüner, feiner Spargel (ca. 20 Stück)
2 zarte Fenchelknollen
3 kleine, frische Artischocken
200 g Pecorino Abbuciatto, in Späne geschnitten
2 Handvoll gemischter, zarter Salat (z. B. Feldsalat, Rucola, Radicchio)
1 unbehandelte Zitrone
1 EL Balsamico Bianco
½ TL schwarzer Pfeffer
½ getrocknete Chilischote, fein gehackt
½ Tasse Olivenöl Extra Vergine
½ Tasse entsteinte Oliven in Öl
1 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
Österreichisches Natursalz (oder Meersalz) nach Geschmack

Zubereitung

Den unteren, härteren Teil des Spargels abschneiden, gründlich waschen und die Stangen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und auskühlen. Von den Artischocken die äußeren, harten Blätter sowie den oberen Teil und den Stiel entfernen, bis nur das zarte Herz bleibt. In kaltem Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone etwa 10 Minuten ziehen lassen, abtropfen und in Schnitze schneiden. Die Fenchelknollen von den äußeren Blättern und dem harten Strunk befreien, waschen und in feine Scheiben schneiden. Für die Vinaigrette die Knoblauchzehe schälen, den Keim entfernen und mit einer Prise Salz zu einer cremigen Paste zerdrücken. Saft und fein geschnittene Schale einer halben Zitrone dazugeben, mit Balsamico, Pfeffer und der gehackten Chilischote vermischen. Nach und nach das Olivenöl einrühren.



Spargel, Artischocken und Fenchel in der Vinaigrette marinieren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Salat auf einer großen Platte anrichten, mit Pecorino-Spänen, gemischtem Salat, Oliven und gerösteten Pinienkernen vollenden.

Marcos Tipp:

1. Der Salat ist ein echtes Frühlingsgericht – frisch, leicht und voller Aromen. Dazu passt ein Glas gut gekühlter Weißwein oder Rosé. Wer möchte, kann die Pecorino-Späne durch gereiften Parmesan ersetzen oder die Oliven durch schwarze Taggiasca-Oliven austauschen.



Rezepte der Kochshows mit Marco Krainer

Donnerstag, 11. Sept. 2025

Pasta in Kerbelrahmsauce mit gebratenem Seesaibling und Saiblingskaviar (4 Personen)

Zutaten

500 g Pasta (Spaghettini, Tagliolini etc.)
4 Filets vom Seesaibling (je nach Größe und Hunger)
70 g frischer Kerbel
150 g Schalotten oder weiße Zwiebeln, grob gehackt
200 ml Schlagobers
1/8 (125 ml) Weißwein (darf ruhig Säure haben)
1 TL Honig
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl und Butter

Zum Garnieren:

1 kleines Gläschen (ca. 4 gehäufte TL) Saiblingskaviar
Frischer Kerbel

Zubereitung

In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotten/Zwiebeln darin glasig anschwitzen – dabei nicht braun werden lassen. Nun mit Weißwein und Schlagobers ablöschen und das Ganze einmal vorsichtig aufkochen lassen, dann wieder beiseitestellen.

Den frischen Kerbel mit samt der Stiele in einen Standmixer geben und die Schlagobers-Weißwein-Schalotten-Masse dazugeben. Alles gut und sehr fein mixen, dann in eine breite Pfanne geben und langsam erhitzen. Nun den Honig hinzugeben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Pasta in reichlich und gut gesalzenem Wasser al dente kochen und abseihen, dabei das Nudelkochwasser aufbewahren. Die noch heiße Pasta in die Sauce geben und alles gut miteinander vermischen, einmal aufkochen lassen und nach Gefühl noch mit ein wenig Nudelkochwasser verfeinern. Hier geht es ein wenig ums Gefühl – die Konsistenz soll perfekt sein.



Die Saiblingsfilets in einer Mischung aus etwas Butter und Olivenöl nach Belieben auf den Punkt braten und lediglich ein wenig salzen und pfeffern.

Die Pasta in Tellern anrichten, das Fischfilet daraufsetzen und dieses mit dem Saiblingskaviar (ein gehäufte Teelöffel pro Portion) und mit einem frischen Kerbelblatt garnieren.

Marcos Tipp:

Ich liebe Kerbel und seinen feinen Geschmack - er passt perfekt zu Fisch. Anstelle von Seesaibling kann natürlich jeder andere Fisch verwendet werden, ebenso kann man Lachskaviar oder zu ganz besonderen Anlässen, echten Kaviar vom Stör verwenden.