



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 16. Sept. 2026

### Kalbsbutterschnitzel

#### Zutatenliste: Kalbsbutterschnitzel

- **500 g** Kalbsfaschiertes (fein faschiert, am besten aus der Schulter)
- **1** Semmel (vom Vortag, alternativ 3 EL Semmelbrösel)
- **100 ml** Milch (lauwarm, zum Einweichen)
- **1** Zwiebel, **1** Paprika, **1** Essiggurken (sehr fein gewürfelt)
- **40 g** Butter (zum Anschwitzen der Zwiebeln)
- **1** Ei (Größe M)
- **1 EL** Petersilie (frisch, fein gehackt)
- **1 Prise** Majoran (getrocknet)
- **Nach Geschmack** Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss
- **60 g** Butter oder Butterschmalz (zum Braten)

#### Kartoffelpüree

- **800 g** Kartoffeln mehlig
- **200 ml** Milch
- **60 g** Butter
- **Nach Geschmack** Salz und frisch geriebene Muskatnuss

#### Brokkoli Röschen

- **1 Kopf** Brokkoli (in kleine Röschen geteilt)
- **1 EL** Butter
- **Nach Geschmack** Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss

#### Zubereitung

##### 1. Die Kalbsbutterschnitzel

1. **Basis herstellen:** Die Semmel in feine Würfel schneiden und in der lauwarmen Milch einweichen. Die feinen Zwiebelwürfel in 40 g Butter glasig dünsten.
2. **Masse mischen:** Das Kalbshackfleisch mit der ausgedrückten Semmel, den abgekühlten Zwiebeln, Paprika, Essiggurken, dem Ei, Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zügig zu einer homogenen Masse verkneten.
3. **Formen & Anbraten:** Aus der Masse 4 oder 8 längliche, flache Laibchen (Schnitzel) formen. In einer heißen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten goldbraun anbraten.



## 2. Das Kartoffelpüree

1. **Kochen:** Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen.
2. **Stampfen:** Das Wasser abgießen. Die Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken
3. **Vollenden:** Milch, und Butter aufkochen. Heiß unter die Kartoffeln rühren, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz und reichlich Muskatnuss abschmecken.

## 3. Die Brokkoli Röschen

1. Die Brokkoli Röschen in kochendem Salzwasser knackig blanchieren (ca. 3 Minuten).
2. Vor dem Anrichten kurz in einer Pfanne mit etwas Butter durchschwenken und mit Salz würzen.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 16. Sept. 2026

### Kürbis Carpaccio mit Rucola und Feta

#### Zutatenliste

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600g)
- 100 g Rucola
- 150 g Feta
- 1 Granatapfel
- 50 g Kürbiskerne)
- 3-4 EL feiner Zucker

#### Für die Chili-Orange-Vinaigrette:

- 1 Bio-Orange
- 1 kleine rote Chilischote
- 4 EL gutes Olivenöl
- 2 EL milder Apfelessig oder weißer Balsamico
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Zubereitung

##### Die Vorbereitung

- **Die Vinaigrette:** Saft und Abrieb der Orange mit Olivenöl, Essig, Honig und der gehackte Chili verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- **Der Kürbis:** Den Hokkaido halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausholen. Den Kürbis auf einer **Mandoline (Gemüsehobel)** in hauchdünne Scheiben hoben.

##### Anrichten

- **Die Basis:** Die Kürbisscheiben leicht überlappend wie ein klassisches Carpaccio kreisförmig auf den Tellern auslegen.
- Die Kürbisscheiben dünn mit der Chili-Orange-Vinaigrette bepinseln.
- Den Rucola mittig als kleines, luftiges Nest auf dem Kürbis platzieren.
- Den Feta mit den Fingern dekorativ über das gesamte Carpaccio bröseln. Die leuchtend roten Granatapfelkerne darüberstreuen.
- Die Kürbiskerne über den Feta und den Kürbis streuen.
- Alles hauchzart mit dem feinen Zucker bestreuen.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 16. Sept. 2026

### Kürbisrisotto

#### Die Zutatenliste (für ca. 4 Portionen)

- **250 g** Risottoreis
- **300 g** Kürbisfleisch (am besten Hokkaido, muss nicht geschält werden)
- **1 kleine** Zwiebel
- **100 ml** trockener Weißwein
- **700-800 ml** heiße Gemüsebrühe
- **50 g** Parmesan
- **40 g** Butter
- **2 EL** Olivenöl
- **Kürbiskerne**
- **Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss**
- **Rucola**

#### 1. Die Vorbereitung

- Schneide den **Hokkaido-Kürbis** in kleine Würfel.
- Halte die **Gemüsebrühe** separat kochend heiß.
- Röste die **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett an. Sobald sie anfangen zu knallen, ein wenig Zucker dazu, kurz karamellisieren lassen, salzen und auf Backpapier ab

#### 2. Das Risotto

- Olivenöl im Haupttopf erhitzen. Zwiebeln, die *rohen* Kürbiswürfel anbraten lassen. Den Reis dazugeben und mitdünsten, bis er glasig wird.
- Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen.
- Die heiße Brühe nach und nach dazugeben und stetig rühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken.
- Nach ca. 18–20 Minuten den Topf vom Herd nehmen. Die **Butter** und den **Parmesan** energisch unterrühren, bis es perfekt glänzt.

#### 4. Das Anrichten

- Das Kürbis Risotto auf den Teller geben.
- Frischen Rucola draufgeben danach Parmesan drüberstreuen.
- Die süß-salzigen **Kürbiskerne** darüberstreuen.



## Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Mittwoch, 16. Sept. 2026

### Offenes Rindfleischsandwich mit Champignons, Rucola und Polenta (für 4 Portionen)

#### Für das Rindfleisch:

- 1 kg Rinderrücken (Beiried)
- 2 EL Butterschmalz oder Pflanzenöl (zum scharfen Anbraten)
- 2 Zweige frischer Rosmarin & Thymian
- Salz & grober schwarzer Pfeffer

#### Für die cremige Polenta:

- 150 g Minutenpolenta fein (Maisgrieß)
- 300 ml Rinderfond oder Gemüsebrühe
- 300 ml Milch oder Sahne
- 50g Butter
- 50g Parmesan (fein gerieben)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zutaten für Champignon Rucola Salat

- 2 EL Balsamico Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 150g Asia Salat oder Rucola
- 6 Stück Cocktail Tomaten (klein gewürfelt)
- 300 g braune Champignons (in Scheiben oder Viertel)
- 1 El Olivenöl
- 1 El Butter
- Salz & Pfeffer
- 2 Blätter Basilikum
- etwas geriebenen Bergkäse

#### Zubereitung

##### Die cremige Polenta

1. **Aufkochen:** Milch und Rinderfond mit einer Prise Muskatnuss aufkochen.
2. **Einstreuen:** Polenta unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen.



3. **Quellen:** Hitze sofort auf Minimum reduzieren. Bei Instant-Polenta dauert das nur 2–3 Minuten.
4. **Verfeinern:** Butter und Parmesan unterrühren, bis die Polenta maximal cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

### Pilze & Fleisch

1. Den Ofen auf 65°C vorheizen.
  2. **Den Rinderrücken Salzen und Pfeffern** und mit dem Frischen **Rosmarin und Thymian** ein marinieren.
  3. **Den Rinderrücken** in Scheiben schneiden (zwei Scheiben pro Portion) und Scharf Links Rechts Anbraten
  4. Fleisch in den Ofen geben um es rasten zu lassen für das Anrichten
- 
1. **Pilze:** Eine Pfanne stark erhitzen. Champignons in etwas Öl scharf anbraten mit Salz, Pfeffer würzen. Zum Schluss etwas Butter dazugeben.
  2. **Rucola, Champignons und Cocktailtomaten** vermengen und mit **Essig und Öl** zu einem Salat abmachen.

### Anrichten:

- **Creme Polenta sowie eine Scheibe des Rinderrücken** auf den Teller geben
- **Champignons Rucola Salat** darüber geben und wieder eine Scheibe des **Rinderrücken anrichten** so dass es aussieht wie ein Sandwich