



Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Samstag, 19. Sept. 2026

Pasta mit Artischocken, rotem Pesto und knusprigem Lauch (4 Personen)

Zutaten

400 g Pasta, z. B. Spaghetti, Pici, Linguine etc.

Salz

Für die Artischocken:

10 kleine, zarte Artischocken (wahlweise ca. 400 g eingelegte Artischocken, ungewürzt)

2 ½ unbehandelte Zitronen

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl Extravergine

½ Bund Petersilie

1 EL Balsamico Bianco (süßer, weißer Balsamico-Essig)

Salz

Pfeffer

Für das rote Pesto:

120 g getrocknete Tomaten

20 g Pinienkerne

20 g Pecorino

2 Knoblauchzehen

3 Basilikumblätter

1 Msp. Chilipulver oder Chilisauc

5–6 EL Olivenöl Extravergine

Für den knusprigen Lauch:

2 Stangen Lauch

Mehl zum Wenden

Olivenöl zum Frittieren

Salz



Zubereitung der Artischocken

Bei Verwendung von frischen Artischocken: Zunächst die Zitronen halbieren und den Saft in eine mit Wasser gefüllte Schüssel pressen. Auch die ausgepressten Zitronenhälften dazugeben. Nun die Artischocken putzen. Dazu den Stiel bis auf etwa 2 cm einkürzen, die äußeren, harten Blätter entfernen und anschließend die Spitze sowie die äußeren Teile rund um die Artischocke abschneiden. Den Stiel ebenfalls schälen. Nach dem Putzen sollte nur noch das zarte Artischockenherz übrigbleiben. Die Artischocken mit einer ausgepressten Zitronenhälfte einreiben und halbieren. Falls sich im Inneren noch das sogenannte Heu befindet, dieses mit der Spitze eines Messers entfernen. Die vorbereiteten Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen.

Nach etwa 10 Minuten herausnehmen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend in feine Scheiben schneiden.

Bei Verwendung von bereits eingelegten Artischocken: Diese gut abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geschälten Knoblauchzehen darin langsam goldbraun anrösten. Sobald sie Farbe angenommen haben, aber noch nicht zu dunkel sind, wieder aus der Pfanne nehmen. Nun die Artischockenscheiben in das aromatisierte Öl geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Die fein gehackte Petersilie dazugeben und die Artischocken bei mittlerer Hitze etwa 5-10 Minuten schmoren lassen (die eingelegten Artischocken brauchen nur wenige Minuten). Sollte die Pfanne zu trocken werden, etwas lauwarmes Wasser hinzufügen. Zum Schluss mit Balsamico Bianco abschmecken und beiseitestellen.

Zubereitung des roten Pestos

Die getrockneten Tomaten, Pinienkerne, Pecorino, Knoblauch und Basilikum in einen Mixer geben und zu einer cremigen Paste verarbeiten. Anschließend das Olivenöl und das Chilipulver hinzufügen und alles sorgfältig vermischen.

Wer es ganz traditionell mag, kann das Pesto auch im Mörser zubereiten. Dazu zunächst die getrockneten Tomaten gemeinsam mit Knoblauch und Pinienkernen zerstoßen. Sobald eine cremige Masse entstanden ist, Basilikum, Pecorino und Chilipulver dazugeben und weiterarbeiten. Zum Schluss das Olivenöl nach und nach einarbeiten.



Zubereitung des knusprigen Lauchs

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Anschließend gut trocknen und in möglichst feine, lange Streifen schneiden.

Die Lauchstreifen leicht mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl wieder abschütteln. In einem Topf oder einer tiefen Pfanne ausreichend Olivenöl erhitzen und die Lauchstreifen portionsweise darin knusprig und goldbraun frittieren. Dabei darauf achten, dass nicht zu viele Lauchstreifen gleichzeitig im Öl liegen, damit sie schön knusprig werden.

Den frittierten Lauch mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erst jetzt leicht salzen und bis zum Anrichten beiseitestellen.

Fertigstellung

Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Vor dem Abgießen etwas Kochwasser auffangen.

Die Pasta abgießen und gemeinsam mit den geschmorten Artischocken und dem roten Pesto in eine große Schüssel oder Pfanne geben. Etwa 4–5 Esslöffel vom aufgefangenen Nudelwasser hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Das Kochwasser verbindet Pesto und Artischocken mit der Pasta und sorgt dafür, dass die Sauce schön cremig an den Nudeln haftet.

Die fertige Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten und großzügig mit dem knusprigen Lauch bestreuen. Nach Belieben noch etwas geriebenen Pecorino darübergeben und sofort servieren.

Marcos Tipp:

Der knusprige Lauch macht aus diesem Gericht noch einmal etwas Besonderes.

Wichtig ist, ihn wirklich erst unmittelbar vor dem Servieren auf die Pasta zu geben – so bleibt er schön kross und verliert durch die Sauce nicht seine Knusprigkeit.

Besonders schön ist der Kontrast zwischen der cremigen Pasta, den zarten Artischocken und dem knusprigen Lauch. Beim Lauch darf man ruhig etwas großzügiger sein: Er ist nicht nur Dekoration, sondern bringt eine feine Süße und ordentlich Biss ins Gericht. Dazu passt ein kräftiger, trockener Weißwein ebenso wie ein eleganter, nicht zu schwerer Rotwein.



Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Samstag, 19. Sept. 2026

Panzanella – Toskanischer Brotsalat (4 Personen)

Zutaten für die Poverella:

4 große, reife Tomaten
1 Knoblauchzehe
15 Blättchen frisches Basilikum
1 Prise Oregano
4 EL Olivenöl Extravergine
Salz

Für die Panzanella:

400 g altbackenes Weißbrot, idealerweise mindestens 2 Tage alt
200 g rote Zwiebeln
1 Rippe Stangensellerie
1 Salatgurke
2 Karotten
6 EL Olivenöl Extravergine
1 EL Rotweinessig
Salz
5 Blättchen Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

Zunächst die Tomaten waschen, gut trocknen und in kleine Stücke schneiden. Gemeinsam mit der fein gehackten Knoblauchzehe, den gewaschenen und trocken getupften Basilikumblättchen, einer Prise Salz und dem Oregano in eine Schüssel geben, gut vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Brot zunächst in dicke Scheiben und anschließend in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Brotwürfel mit etwas Abstand zueinander auf ein Backblech legen.



Nun die Tomatenmischung über einer Schüssel abtropfen lassen und die dabei austretende Tomatenflüssigkeit auffangen. Etwa 2 EL davon möglichst gleichmäßig über die Brotwürfel verteilen. Das Brot im auf 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 5–10 Minuten rösten, bis es Farbe angenommen hat und schön knusprig ist.

Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Währenddessen den Stangensellerie, die Gurke und die Karotten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Nun die abgekühlten, knusprigen Brotwürfel mit der Poverella und dem vorbereiteten Gemüse vermischen. Olivenöl und Rotweinessig darübergeben, mit Salz abschmecken und nochmals alles gut durchmischen.

Die Panzanella mit den restlichen Basilikumblättchen und einigen Zwiebelringen garnieren. Anschließend mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und gut gekühlt servieren.

Marcos Tipp:

Für eine wirklich gute Panzanella ist altbackenes Brot entscheidend – frisches Brot würde beim Vermischen mit den Tomaten zu schnell weich werden. Durch das kurze Rösten bekommt das Brot zusätzlich eine schöne Kruste und bleibt auch nach dem Durchziehen angenehm bissfest. Wer es etwas kräftiger mag, kann beim Anrichten noch ein paar Tropfen gutes Olivenöl Extravergine darübergeben. Dazu passt ein trockener, frischer Weißwein – etwa ein gut gekühlter Weißburgunder oder Sauvignon Blanc.



Rezepte der Koch Lounge mit Marco Krainer

Samstag, 19. Sept. 2026

Frittelle di Carciofi – Artischockenküchlein (4 Personen)

Zutaten

2 Artischocken (wahlweise eingelegte Artischocken in Öl - ca. 200 g)

1 ½ unbehandelte Zitronen

2 Eier

100 g Mehl

35 ml Wasser, am besten mit Kohlensäure

15 g geriebener, reifer Pecorino

1 Sträußchen Petersilie

Olivenöl Extravergine

Olivenöl Extravergine zum Ausbacken

Salz

Zubereitung der Artischockenküchlein

Zunächst die Artischocken putzen. Dazu den Stiel bis auf etwa 4–5 cm einkürzen, die äußeren, harten Blätter entfernen und anschließend die Spitze sowie den äußeren Teil rundherum abschneiden. Auch die Unterseite am Blattansatz wird entfernt und der Stiel geschält. Die vorbereiteten Artischocken in eine Schüssel mit Wasser geben und den Saft einer Zitrone sowie die ausgepressten Zitronenhälften dazugeben. So verhindert man, dass sich die Artischocken verfärben.

Nun den Backteig zubereiten. Dazu die Eier gemeinsam mit dem geriebenen Pecorino, dem Abrieb der restlichen halben Zitrone und einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Nach und nach das Wasser hinzufügen und alles mit einer Gabel verrühren. Anschließend das Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte keine Klümpchen mehr aufweisen.

Die Artischocken aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Zunächst in feine Scheiben schneiden und anschließend in möglichst kleine Stückchen zerkleinern.



Wenn anstelle Frischer Artischocken die eingelegten verwendet werden, dann diese gut abtropfen lassen und ebenso klein hacken oder grob pürieren. Je feiner die Artischocken geschnitten werden, desto angenehmer werden später die kleinen Küchlein. Die Petersilie fein hacken und gemeinsam mit den Artischocken unter den Backteig mischen.

Nun ausreichend Olivenöl in einem Topf mit hohem Rand erhitzen. Jeweils einige Löffel der Artischockenmasse in das heiße Öl geben und die Küchlein von allen Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf saugfähigem Küchenpapier abtropfen lassen. Noch heiß mit etwas Salz bestreuen und möglichst frisch und knusprig servieren.

Marcos Tipp:

Die Artischockenküchlein schmecken am besten, wenn sie wirklich frisch aus dem heißen Öl auf den Teller kommen. Wichtig ist, die Artischocken sehr fein zu schneiden – größere Stücke werden beim kurzen Ausbacken nicht weich genug. Besonders fein wird die Masse, wenn man einen reifen, kräftigen Pecorino verwendet. Als Begleiter eignen sich dazu leicht scharf gewürzte kalte Dips. Dazu passt ein Glas gut gekühlter Frizzante oder ein trockener Weißwein hervorragend.