

KEMts kochen,

regional – das ist phänomenal!



Mit Rezeptkreationen
von Showkoch

Marco Krainer

Hawaiianische Lachsforelle „POKE“

Ragout vom Nockberge Almrind

Gebratene Kärntna Låxn und Natursaibling

Marcos "Langsam gedünstete Gustostückerln"

Ceviche vom Seesaibling

Frischkäse-Aufstrich mit gebeizter Lachsforelle & Kresse

Gurken-Buttermilch-Kaltschale mit Räuchersaibling

Gebratene Goldforelle auf Fenchelsalat

Pasta mit Lachsforelle

Vitello Tonnato Nockberge

“Poke”

Hawaiianisch marinierte Lachsforelle auf lauwarmem, österreichischem Reis und bunten Sprossen vom Ottingerhof

(2 - 4 Personen)

Zubereitung

Die Lachsforellenfilets in gut 1 cm dicke Würfel schneiden und mit der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Ingwer und den roten Zwiebeln und Frühlingszwiebeln zumindest für 20 Minuten marinieren – allenfalls gilt je länger desto besser. In der Zwischenzeit den Reis nach Anleitung dünsten oder dämpfen.

Die Butter in einer Pfanne leicht erhitzen und die Natursalbling-Streifen darin auf den Punkt braten, die Hautseite dabei schön knusprig werden lassen. Mit sehr wenig Salz würzen. Der Fisch darf innen noch leicht glasig sein.

Den Poke nun gemeinsam mit den knusprig gebratenen Natursalblings-Streifen auf dem noch lauwarmen Reis anrichten und mit den bunten Sprossen (Microgreens) bestreuen.

Zutaten

- 400 g Lachsforellenfilets, enthäutet und entgrätet, von Kärnten Fisch aus Feld am See
- 2 Filets vom Natursalbling inkl. Haut, in mundgerechte Streifen geschnitten, von Sigi's Natursalbling aus Ebene Reichenau
- 3 EL kräftige Sojasauce (am besten wäre japanische „Shoyu“)
- 2 TL Sesamöl
- 1 TL Ingwer, fein gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel in feine Streifen geschnitten
- 1-2 Frühlingszwiebeln in feine Scheiben geschnitten
- Butter
- Österreichisches Natursalz und Pfeffer aus der Mühle
- Bunte Sprossen (Microgreens) vom Ottingerhof aus Bad Kleinkirchheim
- 200 g Mittelkornreis aus Österreich, wahlweise Thai-Jasminreis von SO Fröhlich KG aus Dietzen

Weinempfehlung

Vorspeise: Sauvignon blanc 2020 vom Weinbau Köck, Feldkirchen



Ragout vom Nockberge Almrind

in einer cremigen Safran-
Dijonsensauce mit Kärntner
Hanfnuss-Speckkartoffeln

(4 Personen)

Zutaten

- 750 g Rinderfilet vom Nockberge Almrind (wahlweise auch gut abgelegene Huft) in mundgerechte Würfel geschnitten von BV Nockfleisch aus der Ebene Reichenau
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 200 ml Schlagrahm
- 50 ml Sauerrahm, mit dem Schneebesen glatt gerührt
- 4 TL Dijon-Senf
- 4 Messerspitzen Safranfäden
- 1 guter Schuss klarer Quittenbrand
- nach Bedarf evtl. etwas klare Gemüsesuppe
- 600 g speckige Minikartoffeln in der Schale gekocht und halbiert
- 150 g Kärntner Bauchspeck, in feine Streifen geschnitten von der Familie Kohlweiß aus Feld am See
- 40 g Hanfnüsse geschält (geschälter Hanf) von Sonnhof Kulinarik aus St. Egyden
- Olivenöl oder regionales Rapsöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

Weinempfehlung

Chardonnay 2020 oder Zweigelt Reserve 2018 vom Weinbau Köck, Feldkirchen

Zubereitung

In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Rindfleisch darin ganz kurz anbraten. Das Fleisch soll innen noch roh sein. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In derselben Pfanne den Zwiebel in etwas Öl anschwitzen. Alles gut anbraten, nicht braun werden lassen. Nun mit dem Schlagrahm sowie mit dem Sauerrahm aufgießen. Dijon-Senf und Safran hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Nun einen kräftigen Schuss Quittenbrand hinzugeben. Die Sauce cremig einreduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Bei Bedarf wenig Gemüsesuppe hinzugeben, sollte die Sauce zu dick sein. Ganz zum Schluss vor dem Anrichten das Rindfleisch hinzugeben und nochmals verrühren.

Für die Hanfnuss-Speckkartoffeln die Minikartoffeln gemeinsam mit dem Speck in wenig Öl knusprig braten und mit Salz nach Belieben würzen. Ganz zum Schluss die geschälten Hanfnüsse drüberstreuen und nochmals kurz mit anrösten.

Das Ragout und die Hanfnuss-Speckkartoffeln gemeinsam anrichten und z.B. mit frischen Wildkräutern und Blüten garnieren.

Zweierlei gebratener Fisch (Kärntna Låxn und Naturaibling)

auf einem Erdbeer-Spargel-
Risotto mit Hübelsbauers
Most,
„Glundener Käse“, grünem
Pfeffer und Zitronenthymian

(4 Personen)

Zubereitung

Das Öl erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Nun auch den Reis glasig anschwitzen. Dann mit etwas Suppe und einem Schuss Birnenwein oder Weißwein aufgießen. Nun so lange einkochen und immer wieder mit etwas Suppe und Wein aufgießen, bis der Reis cremig eingekocht ist (12-15 min). Wichtig ist, dass der Risotto-Reis am Ende trotzdem noch körnig ist. Am Ende die Erdbeeren und den Zitronenthymian sowie den grünen Pfeffer hinzugeben und vorsichtig mit dem Risotto verrühren.

Das Risotto immer probieren und eventuell etwas Flüssigkeit nachgießen. Ganz am Ende kommt der „Glundener“ unter das Risotto, damit es noch cremiger und würziger wird. In der Zwischenzeit die Bauchspeckwürfel in einer Pfanne langsam knusprig braten. Bei Bedarf eventuell mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken – kommt auf die Würze des „Glundener“ an.

Die Fischfilets mit der Haut in Streifen schneiden sodass je 4 Stück Kärntna Låxn-Streifen und 4 Stück Naturaibling-Streifen entstehen. Diese nur leicht salzen und in einer separaten Pfanne in etwas Öl und

mit einem Thymianzweig auf beiden Seiten, am besten innen noch leicht glasig, auf den Punkt braten. Die Haut soll dabei schön knusprig gebraten werden. Die Filets dann am Risotto gemeinsam anrichten, sodass jede Person beide Fischarten bekommt. Ganz zum Schluss die ausgelassenen, knusprigen Speckwürfel über den Fisch und das Risotto streuen.

Zutaten

- 2 Kärntna Låxn-Filets von Kärnten Fisch aus Feld am See
- 2 Naturaibling-Filets von SIGI 'S Naturaibling aus der Reichenau
- 300 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli, Arborio oder Vialone)
- 160 g Erdbeeren, in Würfel geschnitten
- 8 Schalotten, wahlweise 2 mittlere Zwiebeln, fein gewürfelt
- ca. 1,5 Liter klare Gemüse- oder Hühnersuppe
- 1 Schuss Weißwein oder Birnenwein aus Kärnten
- ca. 200g Glundener Käse vom Hübelsbauer, wahlweise Parmesan, frisch gerieben
- Österreichisches Natursalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Zitronenthymian, gerebelt und grob gehackt
- 1 Thymianzweig zum Braten
- 1 EL Grüne Pfefferkörner (eingelegt in Lake)
- Regionales Rapsöl, wahlweise Olivenöl
- 150 g Bauchspeck, Familie Kohlweiß

“Langsam gedünstete Gustostückerln vom Nockberge Almrind“

in kräftiger „Shilling
Granatbier-Sauce“ auf
Mallhof-Käse Cremepolenta
mit bunten Sprossen vom
Ottingerhof

(4 - 6 Portionen)

Zubereitung Cremepolenta

Das Wasser erhitzen und etwas salzen. Die Polenta (Maisgries) in das kochende Wasser einrieseln lassen und gut mit einem Schneebesen verrühren. Nun bei leichter Hitze so lange rühren, bis sich eine cremige Masse ergibt. Zum Schluss den geriebenen Käse unterrühren. Die gemahlene Muskatnuss hinzugeben und bei Bedarf nochmals mit etwas Salz abschmecken.

Zum Schluss die zart geschmorten Gustostückerln vom Nockberge Almrind in mundgerechte Stücke bzw. in passende Portionsgrößen schneiden und gemeinsam mit der Sauce auf der Cremepolenta anrichten. Zum Schluss mit reichlich bunten Sprossen (Microgreens) vom Ottingerhof garnieren.

Zutaten

- 1 kg Gustostückerln vom Nockberge Almrind (Teile zum Schmoren – z.B. Hüferschwanzertl, Rinderwangerln (Backen), Rinder-Rippen, Wadschinken, Fledermaus etc.)
- 500 ml Shilling Granatbier aus Radenthein(halbdunkles Bier der Shilling Brauerei)
- 375 ml (1/2 Flasche) kräftiger Rotwein
- 200 g Selleriewurzel, in Würfel geschnitten
- 200 g Karotten, in Würfel geschnitten
- 1/2 Stange Lauch, in kleine Scheiben geschnitten
- 1 große Zwiebel, in gröbere Würfel geschnitten
- 50 g Tomatenmark
- 200 ml Tomatensauce (auch Tomaten in Stücken möglich)
- Fortsetzung auf nächster Seite!

Zubereitung

Das Öl erhitzen und die grob gewürfelten Zwiebeln darin anschwitzen, dabei nicht braun werden lassen. Das Rindfleisch in größeren Teilen am besten im Ganzen schmoren und mit etwas Salz würzen. In einer Pfanne mit Öl bei hoher Hitze ringsum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit etwas Rotwein ablöschen und beiseite stellen. In einem größeren Topf das Wurzelwerk scharf anrösten – es kann durchaus eine starke Röstfarbe annehmen. Das Tomatenmark und das geräucherte Paprikapulver hinzugeben, kurz mitrösten und nun mit dem Shilling Granatbier, dem Rotwein sowie mit der Rindsuppe aufgießen. Die Tomatensauce und die Kräuter sowie die Lorbeerblätter hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Nun das Fleisch wieder hinzugeben. Das Ganze bei sehr geringer Hitze ca. 1,5 - 2 Stunden langsam schmoren, bis das Fleisch zart ist.

Wer möchte, kann das Fleisch zum Schluss herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb geben. Ich persönlich bevorzuge es jedoch, die verkochten Wurzelwerk-Stücke am Ende mit zu servieren. Etwas dunkle Schokolade verleiht der Sauce am Ende einen runden und vollen Geschmack.

- 300 ml kräftige klare Rindsuppe
- 1 EL klassisches Paprikapulver
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver (wahlweise einen weiteren EL klassisches Paprikapulver)
- 6 Lorbeerblätter
- 1 gehäufte EL Majoran, fein gehackt (wahlweise 2 EL getrocknet)
- 1 gehäufte EL Thymian, fein gehackt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
- etwas dunkle Schokolade zum Verfeinern
- Neutrales Öl zum Anbraten

Zutaten für die Cremepolenta

- 200 g Polenta
- 800 ml Wasser
- 150 g Käse vom Mallhof aus Bad Kleinkirchheim (z.B. Schnittkäse oder Camembert), gerieben
- 2 Messerspitzen Muskatnuss gemahlen
- Salz nach Geschmack



Marcos Tipp

Zu diesem Gericht passt auch ein Erdäpfelpüree mit Safran verfeinert, ganz wunderbar! Aber auch einfach frisches, knuspriges Weißbrot wird der kräftigen Sauce absolut gerecht.

Gekocht wird mit regionalen Zutaten von:

BV Nockfleisch

9564 Vorwald 84
+43 4275 301
office@nockfleisch.at
www.nockfleisch.at

Angelika und Klaus Kohlweiß Sennerei Feldpanalm

Klambergerstraße 7
9544 Feld am See
+43 676 9256410
kas@kohlweiss.at

Kärnten Fisch Millstätter Straße 77

9544 Feld am See
+43 4246 2345
office@kaerntenfisch.at
www.kaerntenfisch.at

SIGI ´S Natursailing

Winkl 64
9565 Ebene Reichenau
+43 664 396 5548
info@natursailing.at
www.gasthof-zum-fisch-sigi.at

Ottingerhof

Brucknerweg 15
9545 Bad Kleinkirchheim
+43 670 605 3329
info@ottingerhof.at
www.urlaub.ottingerhof.at/

Shilling Brauerei

Gartenraststraße 12
9545 Untertweng bei Radenthein
+ 43 4246 2017
uli@shilling.at
www.shilling.at

Mallhof – die Biobauern

Dorfstraße 29
9546 Bad Kleinkirchheim
04240 8332
office@mallhof.at
www.mallhof.at

Buschenschank Hübelsbauer Erwin Walder

Unterscherner Weg 26
9546 Bad Kleinkirchheim
+43 664 532 8657
huebelbauer@aon.at

Weinbau Köck

Pollenitz 6
9560 Feldkirchen in Kärnten
+43664 8204887
g.koeck@weinbau-koeck.at
www.weinbau-koeck.at/

SO Fröhlich KG

Ewald Fröhlich

Dietzen 45,
8492 Halbenrain
+43 680 / 1207484
ewald@so-froehlich.at
www.so-froehlich.at

Sonnhof Kulinarik®

von Brigitte Herbsthofer

St. Egydenerstraße 412
9536 St. Egyden
T: +43 664 2319379
sonnhof-velden@a1.net
www.sonnhof.me

Kärntnermilch

Villacher Straße 92
9800 Spittal an der Drau
office@kaerntnermilch.at
www.kaerntnermilch.at

darum
BIO!

**Bei den weiteren Zutaten
wird auf Bio gesetzt!**

Bio - Lebensmittel sind hochwertiger
und nachhaltiger. Wer mehr wissen
möchte findet hier eine gute Übersicht:
www.bio-austria.at



Online ansehen!

Die Workshops mit Marco Krainer werden
aufgezeichnet und sind online auf unserer
Website nachzusehen:

www.kem-nockberge.at

Dort finden Sie auch die Rezepte und
Zutatenlisten als PDF zum Abspeichern
und Weiterschicken.



**QR-Code einfach
mit dem
Smartphone
scannen.**

Ceviche vom Seesaibling

mit Blutorangen-Limetten-
Marinade, grünen Oliven und
gerösteten Haselnüssen

(4 Personen)

Zubereitung

Die Fischfilets bei Bedarf von den letzten kleinen Gräten befreien. Dann in schräge, dickere Scheiben (es sind auch Würfel möglich) schneiden. Nun nach Geschmack salzen, vermischen und 10 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Marinade (diese nennt sich traditionell „Leche de Tigre“ = Tigermilch) den Blutorangen- und den Limettensaft miteinander vermischen. Den Koriander, die Chilis und die Oliven hinzugeben. Schlussendlich alles mit den gesalzenen Fischfilets vermischen, bei Bedarf nochmals abschmecken und anrichten. Die überschüssige Marinade darf ruhig reichlich auf dem Gericht verteilt werden. Der Fisch darf darin ruhig „schwimmen“ – vor allem für diejenigen, die die Marinade mit frischem Weißbrot auftunken wollen. Am Ende mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und mit einem kleinen Spritzer Walnussöl verfeinern.

Guten Appetit!



Zutaten

- 4 Filets vom Natursaaibling von SIGI'S Natursaaibling aus der Reichenau, enthäutet
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleiner Bund frischer Koriander (Stiele und Blätter), fein gehackt
- 1 kleine rote Chilischote, in feine Scheiben geschnitten
- 6-8 grüne Oliven entkernt, in Scheiben geschnitten
- Saft einer Blutorange, frisch gepresst
- Limettensaft von zwei Limetten, frisch gepresst
- Salz
- 25 g Haselnüsse grob gehackt und in einer Pfanne ohne Öl trocken geröstet
- Lavantaler Walnussöl oder Haselnussöl zum Verfeinern



Marcos Tipp

Ceviche ist eines der Nationalgerichte Perus und aus der lateinamerikanischen Küche fast nicht mehr wegzudenken. Im Prinzip wird roher Fisch durch das Salz und die Säure der Zitrusfrüchte gebeizt und mit harmonisierenden Zutaten und Gewürzen ergänzt. Diese Version mit Blutorangen, grünen Oliven ist nicht sehr klassisch aber eine wunderbare Kombination. Mit dem passenden Glas Weißwein oder Rosé die perfekte Speise an heißen Tagen.

Marco Krainer's

Frischkäse-Aufstrich mit Gebeizter Lachsforelle & Kresse

(für ca. 700 g Aufstrich)

Zutaten

- 500 g Cremetopfen vom Mallhof aus Bad Kleinkirchheim
- ca. 180 - 200 g Gebeiztes Lachsforellenfilet (gebeizt und kalt geräuchert)
- (z.B. „Mirnock-Lachs“ von Kärnten Fisch aus Feld am See)
- 4-5 TL Kren (passiert aus dem Glas oder frisch gerissen und fein gehackt)
- 3 TL kaltgepresstes Kärntner Öl (Sonnenblume, Leindotter etc.), wahlweise Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
- 2 Päckchen frisches Sprossengrün vom Ottingerhof in Bad Kleinkirchheim
- Bei Bedarf: Kärntner Saiblings-Kaviar zum Garnieren von Kärnten Fisch aus Feld am See

Zubereitung

Den Cremetopfen in eine Schüssel geben und bei Bedarf mit einem Schneebesen glatt rühren. Die Haut des gebeizten Lachsforellenfilets entfernen (abschneiden oder abziehen). Das Filet nun sehr fein hacken und gemeinsam mit dem Kren und dem Öl zum Topfen geben. Alles gut miteinander vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nun nochmals probieren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Mit Sprossengrün und Kärntner Saiblings-Kaviar garnieren.



Marcos Tipp

Dieser Frischkäseaufstrich ist die passende Vorspeise, vor allem zum Empfang oder Aperitif. Er schmeckt mir auf Bauernbrot mit Butter oder frischem Gebäck am aller besten! Das Öl sorgt für zusätzliche Geschmeidigkeit, der Kren für den letzten Pfiff.

Erfrischend-sommerliche Gurken-Buttermilch- Kaltschale

mit Erbsen, Minze &
Räuchersaibling

(4 Personen)

Zubereitung

Die Gurken (mit Kerngehäuse) nach Belieben geschält oder ungeschält in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit der Buttermilch, den tiefgekühlten Erbsen und der Minze in einen guten Standmixer (Blender) geben. Alles zusammen gut mixen, sodass sich eine dünnflüssige, cremige Suppe ergibt. Mit Salz und weißem, gemahlenen Pfeffer nach Belieben abschmecken - nochmals gut mixen und kühl stellen.

Die Kaltschale nun in einem Suppenteller anrichten und die Räucherfischfilets in mundgerechten Stücken auf der Suppe verteilen. Diese mit ein wenig Oberskren oder Crème fraîche beträufeln und zum Schluss mit etwas Saiblingskaviar verzieren.

Zutaten

- 500 ml Buttermilch von Kärntnermilch
- ½ Salatgurke (ca. 250 g)
- 100 g tiefgekühlte Erbsen
- ca. 5-10 Minzeblätter, je nach Größe
- 2-3 geräucherte Saiblingsfilets je nach Größe (wahlweise Räucherforelle) von Sigi's Natursaibling aus der Ebene Reichenau oder die Räucherforelle von Kärnten Fisch aus Feld am See

- Salz und weißer gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- Oberskren oder Crème fraîche
- Saiblingskaviar zum Verzieren von Kärnten Fisch aus Feld am See



Marcos Tipp

Bei dieser Kaltschale spart man sich das Kühlstellen, wenn die Gurke und die Buttermilch gekühlt aus dem Kühlschrank kommen. Dadurch und durch die tiefgekühlten Erbsen ist diese Kaltschale schon relativ kühl und kann bei Bedarf sofort serviert werden.

Die Minze sorgt für die erfrischende Note im Sommer. Diese kann jedoch auch wunderbar durch andere Kräuter wie Dill oder frischen Basilikum ersetzt werden.

Der Fisch kann hier beliebig eingesetzt werden – z.B. grobe Stücke über der Kaltschale verteilen und mit etwas Oberskren und Saiblingskaviar verzieren oder den Fisch auf Crostini (knusprig gegrillten oder in Olivenöl gerösteten Weißbrotscheiben) als Beilage dazu essen.

Gebratene Goldforelle

auf einem Fenchel-Vogelbeer-Salat mit knusprig gebratenem Speck

(4 Personen)

Zubereitung

In einer Schüssel den Dijonsenf gemeinsam mit Honig, Walnussöl, Limettensaft und dem Fruchtnektar verrühren, sodass eine cremige Marinade entsteht. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zum Schluss die Vogelbeeren hinzugeben und vorsichtig unterrühren.

In einer Pfanne den gewürfelten Speck in wenig Öl knusprig rösten und beiseite stellen.

In einer separaten Pfanne die Goldforellen-Filets mit der Hautseite zuerst in etwas Butter langsam braten, sodass sie innen noch glasig auf dem Punkt sind. Vorsichtig mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fenchelsalat anrichten. Den knusprig gebratenen Speck nach Lust und Laune darüber streuen.

Zutaten

- 4 kleine Goldforellen-Filets (á ca. 80-100 g)
- etwas Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- etwas Mehl

Für den Fenchel-Salat

- 450 Fenchel, fein geschnitten (wie Krautsalat)
- 4 EL süß eingelegte Vogelbeeren (z.B. „Vogelbeeren in Portwein“ von Genussland Kärnten-Produzentin „Kärntner Wildbeeren & Co – Claudia Oschounig“)
- 120 g Kärntner Bauchspeck in kleine Würfel geschnitten
- 4 TL Dijonsenf
- 2 TL Honig aus den Nockbergen
- 2 EL Kärntner Walnussöl
- 50 ml Kärntner Fruchtnektar (von hellen Früchten, z.B. Pfirsich oder Marille)
- Saft einer Limette, wahlweise Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Marcos Tipp

Dieses Gericht ist eine herrliche und leichte Vorspeise für heiße Sommertage.

Dazu passt ein getoastetes Stück Weißbrot und ein Glas Wein. Anstelle von Vogelbeeren können auch andere Früchte verwendet werden – z.B. Heidelbeeren oder Orangenfilets.

Pasta mit Lachsforelle aus Feld am See

verfeinert mit mediterranen Zutaten und einem Schuss Kärntner Kürbiskernöl

(4-5 Personen)

Zubereitung

Oliveöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Oliven, Kapern und Tomatenstücke hinzugeben und anschwitzen. Nun das Nudelkochwasser und einen kleinen Schuss Weißwein hinzugeben, kurz einreduzieren lassen und mit dem Honig würzen. Nochmals kurz köcheln lassen, bis die Sauce schön cremig wird. In einer separaten Pfanne in etwas Oliveöl die Lachsforellen-Würfel sehr kurz aber scharf anbraten, sodass diese innen noch roh sind. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Nun umgehend die frisch gekochte und gut abgeseigte Pasta heiß zur Sauce geben. Den grob gehackten Rucola gemeinsam mit den angebratenen Lachsforellen-Stücken hinzugeben und schnell unterheben. Alles gut vermischen, bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken – fertig.

Zutaten

500 g Pasta

250 g Lachsforellenfilets, enthäutet und in größere Würfel geschnitten

250 g frische und grob gehackte Cocktailtomaten (mit Schale und Kernen), wahlweise 200 ml Tomatensauce

- 2 EL Kapern (am besten die kleinen Kapern)
- 2-3 EL Oliven, in Scheiben geschnitten
- ca. 100 ml Nudelkochwasser
- 1 Schuss Kärntner Weißwein
- 1 ½ TL Honig aus den Nockbergen
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ca. 150 g Rucola, grob gehackt
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack
- Oliveöl
- Kärntner Kürbiskernöl zum verfeinern (wer mag)



Marcos Tipp

Wer gerne Kürbiskernöl hat der sollte probieren, dieses Gericht am Teller zum Schluss mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl zu verfeinern. Es verleiht dem Gericht einen leicht nussigen Geschmack, der perfekt zum Fisch sowie zum Rucola passt und überraschen wird.

„Vitello Tonnato Nockberge“

Die regionale Version mit
einer feinen Räucherfisch-
Creme

(4 Personen)

Das funktioniert am besten mit einer Aufschnittmaschine, natürlich aber auch mit einem scharfen Messer. Das Fleisch sollte dünn geschnitten sein aber es muss nicht hauchdünn sein. Nun die Räucherfisch-Creme darauf großzügig verteilen, bis das Fleisch bedeckt ist. Am Ende mit den Hälften der Zitronenscheiben, mit etwas Saiblings-Kaviar, mit Kapern sowie mit Petersilienblättern und Salbei garnieren.

Zutaten

Für das gekochte Kalbfleisch

- 1 kg mageres Kalbfleisch aus den Nockbergen zum Sieden (z.B. Nuss, Tafelspitz, Tafelstück etc.)
- 1 Flasche Kärntner Weißwein
- 6 Sardellenfilets (am besten die Qualität in Olivenöl)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Stück Nelken
- ca. 10 Salbeiblätter
- 1 Stück Stangensellerie, in grobe Stücke geschnitten

Das Kalbfleisch in eine Schüssel legen. Die Lorbeerblätter, Nelken, den Salbei und die Stangenselleriestücke dazugeben und den Weißwein darüber gießen – das Fleisch sollte bedeckt sein. Mit einer Frischhaltefolie abdecken und für 24 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei sollte das Fleisch nach Möglichkeit zumindest gelegentlich gewendet werden. Am nächsten Tag bzw. nach der besagten Zeit kommt das Fleisch gemeinsam mit dem Weißwein, allen Gewürzen und dem Sellerie in einen Kochtopf. Nun noch mit Wasser aufgießen, bis das Fleisch vollkommen bedeckt ist. Das Ganze ein wenig salzen und bei wallendem Wasser (nicht zu stark) ca. 1 Stunde kochen. Nach dieser Stunde kommen noch einige Sardellenfilets zum Kochwasser, danach wird das Ganze nochmals für eine halbe Stunde gekocht. Die Flüssigkeit sollte am Ende ca. zur Hälfte reduziert sein. Wenn das Fleisch zart gekocht ist, kommt es aus dem Topf und soll abkühlen. In der Zwischenzeit werden für die Räucherfisch-Creme alle Zutaten in einem Mixer oder Küchen-Zerkleinerer kombiniert und so lange gemixt, bis sich die gewünschte, cremige Konsistenz entwickelt. Dabei entscheiden Sie selbst, wie fein Sie die Sauce haben möchten oder ob sie vielleicht sogar ein paar kleine Stücke von Kapern, Sardellen etc. in der Sauce bevorzugen. Wenn das Fleisch abgekühlt ist, wird es dünn geschnitten.



Für die Räucherfisch-Creme

- ca. 200 g Räucherfisch-Filets (z.B. von Forelle oder Saibling) ohne Haut
- 5 Esslöffel Mayonnaise
- 5 Esslöffel Sauerrahm
- 4 Esslöffel Kapern aus dem Glas
- ca. 2 bis 3 TL Kärntner Walnussöl, wahlweise Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Zitronenzesten (Zitronenschale) von unbehandelten Früchten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle, nach Geschmack
- Ein paar mehr Kapern, Saiblingskaviar, einige halbierte Zitronenscheiben, Salbeiblätter und Petersilienblätter zum Garnieren.

Marcos Tipp

Eigentlich wird das „Vitello Tonnato“ (übersetzt „gethunfischste Kalbfleisch“) klassisch immer mit Thunfisch aus der Dose hergestellt. Die regionale Variante mit Räucherfisch steht dem Original aber in nichts nach. Wenn Ihnen Mayonnaise zu mächtig ist, ersetzen Sie sie durch Joghurt.





Julia's Tipps zum Energiesparen beim Kochen!



Passenden Topf verwenden

Verwenden Sie immer einen Topf, der auch zur Herdplatte passt. Wenn der Topf kleiner als die Platte ist, verbrauchen Sie unnötig Energie. Wenn er zu groß ist, dauert das Erhitzen länger. Verwenden Sie dabei für jedes Gericht auch immer den kleinstmöglichen Topf, da sich kleinere Töpfe schneller erhitzen. Beim Kochen außerdem immer den Deckel oben lassen. Das ist einfach, aber wirkungsvoll, denn es verkürzt die Kochzeiten erheblich.



Restwärme nutzen

Schalten Sie den Herd nach dem Aufkochen zurück, dann ein paar Minuten vor dem Ende aus und kochen Sie mit der Restwärme weiter. Diese liefert meist ausreichend Hitze, um noch eine ganze Zeit lang weiter zu braten oder zu kochen.



Nur so viel Wasser wie nötig

Ob Nudeln, Knödel oder Reis, verwenden Sie nur so viel Wasser zum Kochen wie nötig. Das spart wertvolles Trinkwasser, Energie und Zeit. Denn weniger Wasser wird auch schneller heiß.



Wasserkocher verwenden

Kochen Sie Wasser niemals mit dem Herd auf, sondern verwenden Sie einen Wasserkocher. Dies spart ca. ein Drittel der dafür benötigten Energie.



Backofen nicht vorheizen

Für viele Gerichte ist es nicht nötig den Backofen vorzuheizen. Zudem sollten Sie, wie auch beim Herd, kurz vor Ende der Backzeit den Backofen ausschalten und so die Restwärme nutzen. Schalten Sie statt Ober- und Unterhitze auf Heißluft - die Luft im Ofen verteilt sich bei Heißluft gleichmäßiger und so können Sie die Temperatur um ca. 20 Grad niedriger einstellen als im Rezept angegeben.

Die Klima- und Energie- Modellregionen

Wir gestalten die Energiewende!

In den 120 Klima- und Energie- Modellregionen (KEM) wird in 1060 Gemeinden in ganz Österreich die Energie- und Mobilitätswende vorangetrieben. Bislang sind 5.800 konkrete Klimaschutzprojekte in Umsetzung. Sämtliche Maßnahmen dienen dazu, den Energieverbrauch zu senken, Erneuerbare Energie auszubauen und nachhaltige Mobilitätsmodelle einzuführen sowie Bewusstseinsbildung bei regionalen Akteur*innen zu betreiben. Zentrales Element der Modellregionen sind die Modellregionsmanagerinnen und Modellregionsmanager, die gemeinsam mit Partnern vor Ort den Klimaschutz in den Gemeinden forcieren. Damit wird der ländliche Raum gestärkt, nachhaltige Arbeitsplätze geschaffen, regionale Wertschöpfung angekurbelt und ein positives Zukunftsbild an die Bevölkerung vermittelt.

Die Klima- und Energie- Modellregion „Nockberge und die Um-Welt“ setzt sich aus den Gemeinden Bad Kleinkirchheim, Feld am See und Reichenau zusammen. Die KEM Managerin ist Julia Tschabuschnig und steht Ihnen bei Fragen und Anliegen rund um den Klima- und Umweltschutz gerne zur Verfügung.

KEM Nockberge und die Um-Welt
Mag. (FH) Julia Tschabuschnig

Einfach scannen und
als Kontakt speichern:

@ julia.tschabuschnig@nockregion-ok.at

☎ 0699/134 59 001

🔗 www.kem-nockberge.at

📍 Rathausstraße 25
9544 Feld am See



www.marcokrainer.com

www.kem-nockberge.at