
Julia
K O C H T !

Leckere Rezepte für die ganze Woche

Die Rezepte sind für 4 Personen gerechnet

Abkürzungen:

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

kg = Kilogramm

g = Gramm

ml = Milliliter

Pkg = Packung

TK = Tiefkühlware

© 2021

Autorin: Julia Ziller-Kramer

Fotos: Johannes Ziller

Umschlaggestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99129-480-1 (Paperback)

978-3-99129-478-8 (Hardcover)

978-3-99129-479-5 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Was soll ich heute kochen?

Fühlen Sie sich auch manchmal von dieser Frage verfolgt? Ich habe zwar schon in jungen Jahren meiner Mama gerne beim Kochen geholfen, im Alltag kann aus einer Leidenschaft zum Kochen aber leicht eine Belastung und frustrierende Erfahrung werden, wenn man im Supermarkt ohne neue Einfälle und unter Zeitdruck doch wieder nur zur altbekannten Nudel-Packung greift.

Die Corona-Zeit hat mir mit all seinen Tücken doch wieder einen neuen Zugang zum Kochen gewährt: vom Mittel zum Zweck um satt zu werden, zum kreativen, haltgebenden Hobby und einer Quelle kleiner Erfolgserlebnisse, wenn ein neues Rezept gut gelingt und allen die gemeinsame Mahlzeit schmeckt. Essen müssen wir ja sowieso, wieso also nicht gleich bei der Zubereitung ein bisschen Spaß haben?

Die besten Ergebnisse meiner kleinen Kochreise habe ich für dich in diesem Buch zusammengetragen. Du findest dabei traditionelle Gerichte aus Tirol, neu interpretierte Klassiker, moderne Küche sowie manche Eigenkreationen. Um dir den täglichen Planungsdruck zu nehmen, habe ich meine Rezepte jeweils für eine Woche zusammengefasst und dafür auch eine Einkaufsliste erstellt. So findest du vier verschiedene Wochenpläne für den Alltag, aber auch Specials für besondere Anlässe wie Weihnachten, Ostern und Valentinstag! Alle Rezepte sind für Hobbyköche ohne großen Zeitaufwand nachzukochen, achten auf eine gesunde Ausgewogenheit von Fisch, Fleisch und vegetarischen Speisen, sollen aber vor allem eines sein: lecker für die ganze Familie! Vielleicht kann ich damit auch in dir ein neues Feuer entfachen und dich von meinem Motto überzeugen:

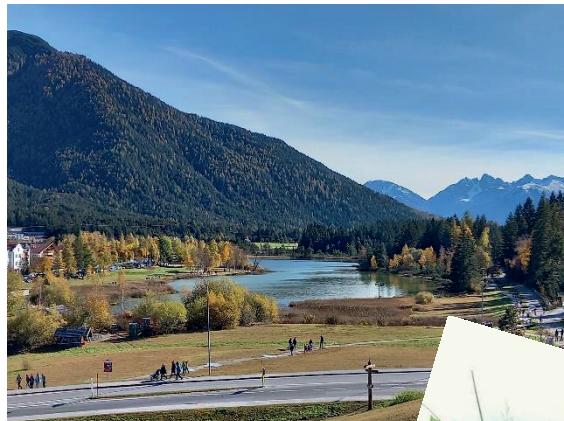
Kochen macht Freu(n)de!

Wenn dir meine Rezepte gefallen, schau doch einfach mal auf meinen täglichen Kochblog [julia_kocht_](#) auf Instagram vorbei!

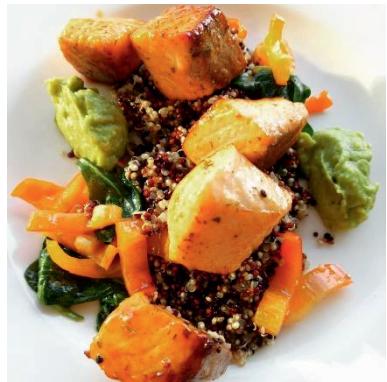
Deine

Julia

Der größte Dank gilt meinem Ehemann Johannes - der jedes meiner Gerichte verkostet und fotografiert hat. Ebenso hat er mich tatkräftig beim Design des Kochbuchs unterstützt!

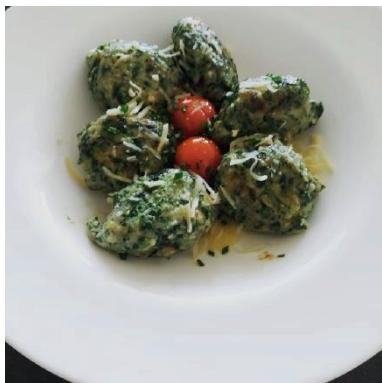


INHALT



WOCHE 1	9	WOCHE 2	18
• Zucchini-Tomaten-Spaghetti mit Parmesan-Topfen	11	• Pilzgulasch a la bourguignon	20
• Chili con Carne	12	• Risottobällchen mit Feta	21
• Kürbisrisotto mit Speck	13	• Tortellini mit Cherrytomaten und Rucola	22
• Flammkuchen Dreierlei	14	• Gefüllte Hackfleischrolle im Blätterteig	23
• Lachsfilet auf Spargel mit Avocadocreme	15	• Honig-Lachs auf Quinoa mit Guacamole	24
• Tiroler Speckknödel mit Sauerkraut	16	• Marokkanisches Zitronenhuhn	25
• Schnitzel „Wiener Art“ aus dem Backofen mit Erdäpfel-Vogerlsalat	17	• Spaghetti Carbonara	26

INHALT



WOCHE 3

27

- Fleischpalatschinken 29
- Oma´s Topfenhaluschka 30
- Hühnerlaibchen mit Avocadocreme 31
- Malfatti 32
- Goldbrassefilet auf Zucchinigemüse u. Ofenkartoffeln 33
- Schweinefleisch süß sauer 34
- Spaghetti mit Linsenbolognese 35

WOCHE 4

36

- Spinat-Feta-Risotto mit Garnelen 38
- Quinoa-Gemüsestrudel 39
- Fleckerlauflauf „Käsespätzlestyle“ 40
- Zucchini-Cordon-Bleu aus dem Backofen 41
- Schollenröllchen an Safransauce 42
- Asia-Hähnchen-Bowl 43
- Rote-Rüben-Gnocchi mit Feta 44

INHALT



WEIHNACHTSMENÜ

45

- Palatschinkenröllchen mit Räucherlachs, Frischkäse und Rucola 46
- Mediterrane Röllchen mit Spätzle 47
- Schokoladeküchlein „medium“ in der Orange 48

OSTERMENÜ

49

- Pikanter Muffin auf Rucolabett 50
- Mare-e-Monti Türmchen mit Karottenpüree 51
- Schoko-Osterhase im Glas 52



INHALT



VALENTINSTAG

53

- Lachstatar auf Mango-Avocadosalat 54
- Kabeljau mit Kräuterhaube auf Rote-Beete-Kartoffelpüree 55
- Waldbeer-Pannacotta 56

SOMMERMENÜ

57

- "Caprese" - Tomate-Mozzarellasalat 58
- Minutensteaks vom Grill mit Rucola, Feige und Burrata 59
- Erdbeersoufflé 60



Woche 1

Montag



Zucchini-Tomaten-Spaghetti mit Parmesan-Topfen

Dienstag



Chili con Carne

Mittwoch



Kürbisrisotto mit Speck

Donnerstag



Flammkuchen Dreierlei

Freitag



Lachsfilet auf Spargel mit Avocadocreme

Samstag



Tiroler Speckknödel mit Sauerkraut

Sonntag



Schnitzel „Wiener Art“ aus dem Backofen mit Erdäpfel-Vogerlsalat

EINKAUFSLISTE WOCHE 1

FÜR 4 PERSONEN

Obst/Gemüse	Fleisch/Fisch
7 Tomaten	600g Lachsfilet
1 kg Zucchini	120g Speck
Salat nach Belieben	150g Speckwürfel
2 Schalotten	4 Schnitzel vom Huhn oder Schwein
2 Avocados	1 Pkg. Räucherlachs
500g grüner Spargel	1 Pkg. Rohschinken (Prosciutto)
1 Pkg. Vogerlsalat	400g Rinderfaschierter
2 Pkg. Sauerkraut	
500g Kartoffeln	
500g Hokkaido-Kürbis	
1 Scheibe Sellerie	
2 Frühlingszwiebel	
Rucola	
Milchprodukte	Sonstiges
1 Pkg. Parmesan	1 Pkg. Tortilla Chips
1 Pkg. Fetakäse	1 Pkg. Semmelwürfel
¼ l Milch	1 Flammkuchenteig
1 Becher Creme fraiche	4 Eier
Mozzarella	400g Risottoreis
	1 Pkg. Spaghetti
	100ml Weißwein
	1 Dose Mais
	1 Dose rote Bohnen
	1 Dose Tomaten gewürfelt
Was ihr zusätzlich zu Hause haben solltet:	
Frischer Knoblauch, Paprikapulver, Olivenöl, Rapsöl, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Chili, Petersilie, Salz, Pfeffer, Butter, Suppe, Zitrone, Semmelbrösel, Mehl, Paprikapulver, Essig, Senf	