

Julia KOCHT!

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!

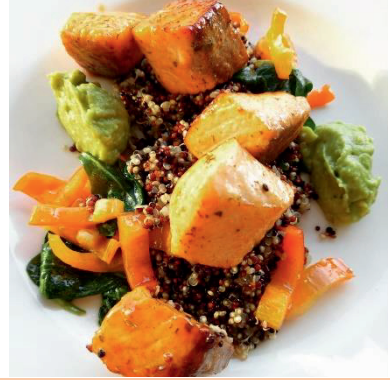
Deine

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 Avocado-creme | 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 Avocado-creme 31
- Malfatti 32
- Goldbrassefilet auf Zucchini-gemüse 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



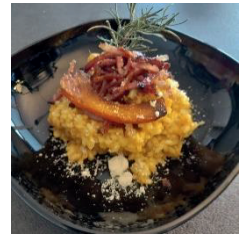
Zucchini-Tomaten-
Spaghetti mit Parmesan-
Topfen

Dienstag



Chili con Carne

Mittwoch



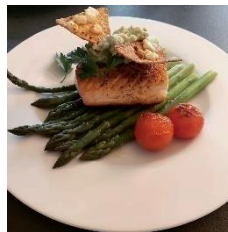
Kürbisrisotto mit Speck

Donnerstag



Flammkuchen Dreierlei

Freitag



Lachsfilet auf Spargel
mit Avocado creme

Samstag



Tiroler Speckknödel mit
Sauerkraut

Sonntag



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

EINKAUFLISTE WOCHE 1

FÜR 4 PERSONEN

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