

Ariane, Katharina, Irene und Barbara Prantl

# PRANTLS KÜCHE

## Gemeinsam kochen und genießen

Menüvorschläge für besondere Anlässe  
und Rezepte für jeden Tag

Bekannt aus  
Kochshows wie  
**KÜCHENSCHLACHT**  
und  
**FAMILIEN  
KOCHDUELL**



**ATHESIA**

# INHALT

9

## Unser Kochbuch

11

## Stehparty

Bruschetta mit Avocado-Basilikum-Creme und gegrillter Garnele 12

Tartelettes mit Topfenblätterteig 14

Kichererbsensalat 17

Spargelsalat 18

Nudelsalat 21

Bresaola mit Kräutersauce auf Schüttelbrot 23

Schnelle Partybrötchen 26

Fruchtig-pikanter Peperoniaufstrich 29

Kräuteraufstrich 30

Rohnenaufstrich 30

Joghurtmousse mit Erdbeerspiegel 34

Minitartes mit Vanillecreme und Obst 36

Tiramisu-Windbeutel 38

41

## Fischabend

Lachstatar auf Gurken-Avocado-Salat 42

Lauwarmer Oktopussalat 45

Schwarze Tagliolini mit Meeresfrüchten 46

Goldbrasse (Orata) im Ofen 50

Zitroneneistörtchen 53

# 55

## Fröhliches Beisammensein

- Tomaten-Ricotta-Bruschette mit Melanzane 57
- Basilikum-Ricotta-Bruschette mit Gemüse 59
- Rohren-Carpaccio mit Rucola und Apfelvinaigrette 62
- Quarkgnocchi mit Salbeibutter und getrockneten Tomaten 65
- Spareribs mit Ofenkartoffeln und zweierlei Dips 66
- Bananenhalbgefrorenes 69

# 71

## Veggy-Tag

- Blumenkohlsuppe mit Croûtons 72
- Linseneintopf 75
- Kichererbsencurry mit Melanzane 78
- Kürbisquiche 80
- Topfenocken mit Schnittlauchsauce 85
- Couscoussalat 86

# 89

## Kindheitserinnerungen

- Spinatlasagne 90
- Käsecanneloni 92
- Hühnerschenkel mit Gemüseragù 95
- Kapuzinerzehen auf Erdbeeren 97
- Namenstagskuchen 98

# 101

## Abend mit Freunden

- Gefüllte Champignons auf Vogerlsalat 103
- Basilikumrisotto mit gebackener Frischkäsepraline und gerösteten Pinienkernen 104
- Schweinefilet im Speckmantel mit Kartoffelgratin und Petersilienpesto 108
- Cappuccino-Creme 111

# 113

## Es duftet nach Herbst

- Kürbissüppchen mit pikantem Schaum 115
- Kartoffelpralinen mit Gorgonzolafüllung auf würziger Tomatensauce 119
- Geschmorte Lammkeule mit Dinkelspatzlen 120
- Kürbisgemüse mit Thymian und Feta 123
- Walnusshalbgefrorenes auf Kaki-Orangen-Spiegel 124

# 127

## Feines Dinner

- Spargelcremesuppe 129
- Tortellini mit Frischkäsefüllung 130
- Kalbsbraten mit Selleriepüree 132
- Nougatknödel 134

# 137

## Mitbringssel

- Chilisalz 139
- Saures Gemüse 141
- Holundersirup 142
- Müsli im Glas 145
- Gebrannte Mandeln 146
- Gemüsepaste 148

# 150

## Die Autorinnen

# 153

## Danke!



# UNSER KOCHBUCH

Wir – die drei Schwestern Ariane, Barbara und Katharina sowie Mama Irene – sind begeisterte Hobbyköchinnen und Genussmenschen. Wir lieben es zu kochen, gut zu essen, Familie und Freunde einzuladen und anderen mit unseren Gerichten eine Freude zu machen.

In der Küche probieren wir Neues aus, experimentieren gerne, wandeln bekannte Rezepte ab und greifen auch auf altbewährte Familienrezepte zurück.

Dass wir jemals unser eigenes Kochbuch in den Händen halten würden, hätten wir nie für möglich gehalten, und es erfüllt uns mit großer Dankbarkeit und Freude, dass wir es zusammen schreiben durften.

In diesem Buch haben wir nicht nur unsere Lieblingsrezepte, begleitet von wunderschönen Bildern, festgehalten, sondern auch unsere Liebe zum Kochen. Wir möchten euch einladen, mit uns gemeinsam zu kochen und zu genießen. Ob gemütliche Familienessen oder fröhliche Treffen mit Freunden, hier findet ihr viele Ideen und Menüvorschläge. Die einzelnen Gerichte eignen sich jedoch auch sehr gut für den Alltag, zum Beispiel fürs Mittag- oder Abendessen.

Wir freuen uns, wenn wir euch mit unserer „Prantl-Küche“ dazu inspirieren können, Neues auszuprobieren, in der Küche aktiv zu werden und die Freude am Kochen zu entdecken.

# BRUSCHETTA MIT AVOCADO-BASILIKUM-CREME UND GEGRILLTER GARNELE

LAKTOSEFREI

**Für 15 Stück**

## Zutaten

15 Baguettescheiben  
1 Avocado  
10 g Basilikum (etwa 20 Blätter)  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Olivenöl  
15 Garnelen (Mazzancolle)  
5 Cocktailtomaten,  
in Stücke geschnitten  
Chilisalz (siehe Seite 139)  
Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

## Weiteres

Olivenöl

Die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 5 Minuten hellbraun rösten.

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Zusammen mit Basilikum, Zitronensaft und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen schälen und vom Darm befreien, in Pflanzenöl anbraten und mit Chilisalz würzen.

Die gerösteten Brotscheiben mit der Avocado-Basilikum-Creme bestreichen und mit einer Garnele sowie Tomatenstücken belegen.

## TIPP

Als Weinbegleitung empfehlen wir den Merlot Rosé MERIS von der Kellerei St. Pauls.





# FISCHABEND

Sehr gerne kommen Fischgerichte auf unseren Teller.  
In diesem Kapitel möchten wir zeigen, wie einfach es ist,  
Fisch und Meeresfrüchte zuzubereiten.  
Manchmal braucht es nicht einmal einen besonderen Anlass  
für ein Fischmenü, über das sich Familie oder Gäste  
sicher freuen.

# LACHSTATAR AUF GURKEN-AVOCADO-SALAT

## Für 4 Personen

### Gurken-Avocado-Salat

1 Salatgurke  
1 Avocado  
1 EL Olivenöl  
1 EL Limettensaft  
Salz, Pfeffer

### Limettencreme

½ Biolimette  
100 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer

### Lachstatar

500 g Lachsfilet (Sashimi-Qualität)  
1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Petersilie  
½ Biolimette  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Weiteres

Gartenkresse  
Schüttelbrot, klein gehackt

Gurke schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Salzen und mindestens 15 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser verliert. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale holen. In kleine Würfel schneiden.

Gurkenwürfel abseihen und mit Avocado, Olivenöl und Limettensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Mit Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Knoblauch fein schneiden und Petersilie fein hacken. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Einen Metallring (Ø 8 cm) auf die Teller legen, jeweils 2 Esslöffel Gurken-Avocado-Salat hineingeben, gleichmäßig verteilen und etwas andrücken. 3–4 Esslöffel Tatar daraufgeben, andrücken und den Metallring vorsichtig abziehen. Mit Limettencreme, Gartenkresse und Schüttelbrot garnieren.

## TIPPS

Die Zutaten für das Lachstatar vorbereiten, aber den Limettensaft erst kurz vor dem Anrichten zum Lachs geben, da sich sonst die Eiweißstruktur und Farbe des Fisches verändert.

Statt Limetten kann man Zitronen verwenden.





# BLUMENKOHLSUPPE MIT CROÛTONS

VEGETARISCH

## Für 4 Personen

### Blumenkohlsuppe

550 g Blumenkohl  
150 g Knollensellerie  
1 mehligte Kartoffel  
½ Zwiebel, fein geschnitten  
Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
3 EL Zitronensaft  
100 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

### Croûtons

2 Vinschgerlen  
2 EL Butter  
Salz

### Weiteres

2 Blumenkohlröschen  
1 EL Butter  
Salz  
3 EL Schnittlauch,  
fein geschnitten

Blumenkohl, Knollensellerie und Kartoffel putzen, schälen und klein schneiden.

Zwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen, Sellerie dazugeben und mit Gemüsebrühe und Zitronensaft aufgießen. Aufkochen lassen.

Blumenkohl- und Kartoffelstücke zur Suppe geben und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.

Sahne zufügen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Wenn sie zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vinschgerlen in kleine Würfel schneiden, langsam in Butter rösten und etwas salzen.

Blumenkohlröschen fein schneiden, kurz in Butter anbraten und mit Salz würzen.

Suppe mit Croûtons, geröstetem Blumenkohl und Schnittlauch garniert servieren.





### **Irene Prantl**

Irene Prantl lebt mit ihrem Mann Dietmar in St. Josef am See, Kaltern. Schon früh hat sie ihrer Mutter im Haushalt geholfen und bereits als Kind ihren ersten Kuchen gebacken. Irene legt großen Wert darauf, für ihre Familie gesund und frisch zu kochen. Dabei ist ihr der achtsame Umgang mit Lebensmitteln besonders wichtig. Nach der Geburt ihrer Kinder wechselte die gelernte Verkäuferin in die Kindergartenküche und entdeckte ihre Freude am Kochen für kleine Feinschmecker. In diesem Kochbuch, das sie mit ihren drei Töchtern verfasst hat, teilt Irene nicht nur Familienrezepte, sondern auch ihre langjährigen Erfahrungen. Fest entschlossen, nicht nur die Familie, sondern viele Menschen fürs Kochen zu begeistern, möchte sie ihre Freude am Genuss gesunden und leckeren Essens auch anderen vermitteln.



### **Katharina Prantl**

Katharina Prantl lebt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Kaltern. Früh entwickelte sie ihre Leidenschaft fürs Kochen, während sie ihrer Mutter Irene und Oma Rosa in der Küche half. Als begeisterte Köchin verwöhnt sie gerne Freunde mit improvisierten Gerichten, wobei ihre Stärke darin liegt, schnelle Mahlzeiten aus dem vorhandenen Vorrat zu zaubern. Gerne kommen auch mal aufwendigere Gerichte auf den Tisch. Ein Höhepunkt in Katharinas kulinarischem Werdegang war die Teilnahme – zusammen mit ihrer Mutter und ihren Schwestern – an der Kochshow „Familien-Kochduell“ im deutschen Fernsehen. Die Möglichkeit, mit ihrer Familie an einem Kochbuch zu arbeiten, fand Katharina sehr interessant. Ihr Ziel ist es, andere zu inspirieren, sodass sie Neues ausprobieren und Freude am Kochen finden.



### Barbara Prantl

Barbara Prantl lebt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in St. Pauls/Eppan. Sie ist eine begeisterte Köchin, die für ihre Familie täglich frische Mahlzeiten auf den Tisch zaubert. Das Kochen hat sie von ihrer Mutter gelernt und dafür eine tiefe Leidenschaft entwickelt.

Gemeinsam mit ihrer Schwester Ariane hat sie erfolgreich an verschiedenen Kochshows im deutschen Fernsehen teilgenommen. Vor einigen Jahren begann Barbara, Kochvideos auf Instagram und Facebook zu teilen, um mit ihren Ideen für köstliche Gerichte andere Menschen in den sozialen Medien zu inspirieren. Das Schreiben dieses Kochbuchs hat sie mit Freude erfüllt. Barbara möchte auf diese Weise Menschen dazu ermutigen, Neues auszuprobieren, selbst in der Küche aktiv zu werden und den Spaß am Kochen zu entdecken.



### Ariane Prantl

Ariane Prantl lebt mit ihrem Mann und den beiden Töchtern in Kaltern. Sie ist eine leidenschaftliche Köchin, der besonders das Backen und Verzieren von Torten große Freude bereitet. Vor allem Fisch- und Nudelgerichte zählen zu ihren Stärken. Genau wie ihre Schwestern achtet sie stets darauf, frisch und saisonal zu kochen. 2010 nahm Ariane an der Fernsehsendung „Küchenschlacht“ teil und wurde 2017 erneut eingeladen. Diesmal zu einem „Küchenschlacht“-Spezial, das sie für sich entscheiden konnte. Ariane ist experimentierfreudig und liebt es, Neues auszuprobieren. Sie kocht nicht nur für die Familie, sondern gelegentlich auch für Hüttenlager und größere Gruppen. Sie ist stolz darauf, dass sich ihre Töchter auch schon fürs Kochen interessieren. Ariane hat es viel Spaß gemacht, zusammen mit ihrer Mutter und ihren Schwestern ein Kochbuch zu schreiben.

**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2024

© Athesia Buch GmbH, Bozen

**Lektorat:** Kathrin Kötz, Auer

**Fotos:** Umschlag und Innenteil Manfred Pernthaler

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Bildbearbeitung:** Typoplus, Frangart

**Druck:** Printer Trento

**Papier:** Umschlag Freelife Vellum White, Innenteil und Vorsatz Magno Natural

Gesamtkatalog unter

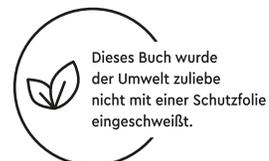
[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

Fragen und Hinweise bitte an

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

ISBN 978-88-6839-735-7

ISBN 978-88-6839-779-1 (e-Book)





## Eine Familie – eine Leidenschaft

Die drei Schwestern Prantl kochen schon von klein auf mit ihrer Mutter und geben das Talent und die Freude daran heute ihren eigenen Kindern weiter. Gemeinsam kochen, zusammensitzen und genießen – das ist die Devise.

Alle Gerichte in ihrem Kochbuch können Teil eines besonderen Menüs sein, aber auch täglich frisch und schnell aufgetischt werden. Die **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** machen das Nachkochen leicht und reichlich Tipps zur Vorbereitung ermöglichen ein gemütliches Zusammensein mit den Lieben. In den thematisch unterschiedlichen Kapiteln geben jeweils vier bis acht kreative Rezeptideen Inspiration zu einem gelungenen Mahl. Dabei werden **regionale und saisonale Zutaten** verwendet, die unkompliziert erhältlich sind.

Ob Freunde, Klein- oder Großfamilie, mit diesen Köstlichkeiten werden alle **satt und glücklich!**

*So kochen holt mir's!*

ISBN 978-88-6839-735-7



9 788868 397357

athesia-tapeiner.com

25 € (V/D/A)