Ariane, Barbara, Katharina und Irene Prantl

PRANTLS Alltagsküche

Bekannt von INSTAGRAM und aus TV-KOCHSHOWS

Unsere einfachen Lieblingsrezepte für jeden Tag

ATHESIA

VORWORT

Nach dem großen Erfolg unseres ersten Kochbuchs *Prantls Küche* ist es für uns eine große Freude, nun unser zweites Buch *Prantls Alltagsküche* in den Händen halten zu dürfen. Es war wieder ein wunderbares Familienprojekt, bei dem uns besonders wichtig war, dass die Rezepte einfach und gut verständlich geschrieben sind. Zusätzlich haben wir das Buch mit vielen schönen Fotos gestaltet, die die Gerichte zeigen, Lust aufs Nachkochen machen und einen Eindruck davon geben, wie die Rezepte bei uns zu Hause auf den Tisch kommen.

In vielen Familien stellt sich jeden Tag die Frage: Was koche ich heute?

Genau dafür finden sich in diesem Buch 65 einfache Rezepte, die ohne großen Aufwand gelingen und sich gut in den Alltag integrieren lassen. Rezepte für jeden Tag, für Familien, für alle, die gern frisch und selbst kochen möchten.

Kochen hat in unserer Familie einen hohen Stellenwert. Frisches, selbst gekochtes Essen macht einfach Freude und genau dieses Gefühl möchten wir mit *Prantls Alltagsküche* weitergeben. Neben traditionellen Gerichten, die wir bereits aus unserer Kindheit kennen, gibt es auch moderne Rezepte, die wir lieben und gern zubereiten. Außerdem haben wir ein Kapitel mit schnellen Kuchenrezepten für jeden Tag zusammengestellt. Ideal, wenn man Lust auf etwas Süßes hat oder sich Besuch ankündigt.

Barbara teilt seit Jahren ihre Leidenschaft fürs Kochen mit einer großen Community auf Instagram und Facebook. Viele Rezepte wurden bereits millionenfach angesehen und unzählige Male nachgekocht. Den beliebtesten und bewährtesten Rezepten aus diesen Kanälen haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet.

Wir hoffen, dass euch dieses Buch im Alltag begleitet, neue Ideen gibt und die tägliche Frage „Was koche ich heute?“ ein wenig einfacher macht.

Viel Freude beim Nachkochen!

Irene, Barbara, Ariane und **Katharina**

EINFACH KÖSTLICH

GEBACKENE SPINATKRAPFEN

VEGETARISCH

Für 4 Personen
(etwa 10–12 Stück)

Zutaten
500 g Spinat, gekocht
100 g Ricotta
40 g Parmesan, gerieben
80 g Semmelbrösel
1 Ei
Salz

Weiteres
1 Ei
Salz
Semmelbrösel
Frittieröl

Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen und ausdrücken.

Spinat, Ricotta, Parmesan, Semmelbrösel und Ei in einer Schüssel vermengen, mit Salz würzen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Aus der Masse kleine Krapfen formen. Das Ei verquirlen und salzen. Die Krapfen darin wenden und in Semmelbröseln wälzen.

In heißem Frittieröl goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

TIPP

Die Spinatkrapfen schmecken am besten mit einem gemischten Salat.

BARBARAS INSTA-HITS

SPINATKNÖDEL

VEGETARISCH

Für etwa 14 Knödel

Zutaten

300 g Knödelbrot oder hartes Weißbrot, klein gewürfelt
3 EL Mehl
1 kleine Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
1 EL Butter
300 g Spinat, gekocht
4 Eier
250 g Magertopfen (Magerquark)
2 TL Salz
etwa 250 g Käse, in 14 Würfel geschnitten

Weiteres

braune Butter
Parmesan, gerieben
Schnittlauch

Knödelbrot und Mehl gut vermengen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter glasig dünsten und mit dem Knödelbrot vermischen.

Spinat, Eier, Topfen und Salz mit einem Stabmixer fein pürieren, zum Knödelbrot geben und unterrühren.

Die Knödelmasse mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Von der Masse eine Portion abnehmen, einen Käsewürfel in die Mitte drücken und mit nassen Händen daraus einen Knödel formen. So lange rollen, bis der Knödel eine glatte, geschlossene Oberfläche hat.

Knödel ins kochende Salzwasser geben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit brauner Butter, Parmesan und Schnittlauch servieren.

TIPPS

Man kann sowohl frischen als auch tiefgefrorenen Spinat verwenden.

Knödel kann man super auf Vorrat zubereiten und ungekocht einfrieren. Die gefrorenen Knödel dann ins kochende Salzwasser geben und 20 Minuten köcheln lassen.

Die gefrorenen Knödel nicht alle auf einmal ins kochende Wasser geben, sondern nach und nach. Dabei darauf achten, dass das Wasser immer köchelt, damit die Knödel nicht zerfallen.

Übrig gebliebene Knödel schmecken auch am nächsten Tag hervorragend: Einfach in Scheiben schneiden und zusammen mit einer fein gehackten Zwiebel in Butter goldbraun anrösten. Mit einem Salat servieren.

ERBSENSUPPE

VEGETARISCH, GLUTENFREI

Für 4 Personen

Zutaten

3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
700 g TK-Erbsen
900 ml Gemüsebrühe oder Wasser
10 Blätter Minze, fein geschnitten
Salz
30 ml Sahne
Pfeffer

Weiteres

200 ml H-Milch (Vollmilch)
Salz
Schnittlauch, fein geschnitten

Schalotten und Knoblauch fein hacken und in Butter bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Erbsen zufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Minze dazugeben, salzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch erhitzen und mit einem Milchschäumer oder Stabmixer aufschäumen. Mit Salz würzen.

Die Erbsensuppe mit Milchschaum und Schnittlauch garniert servieren.

TIPP

Für einen stabilen Milchschaum sollte man H-Milch verwenden. Sie lässt sich besser aufschäumen als frische Milch und der Schaum bleibt deutlich länger standfest.

Irene Prantl

Irene Prantl lebt mit ihrem Mann Dietmar in St. Josef am See, Kaltern. Sie half schon früh ihrer Mutter im Haushalt und buk als Kind bereits ihre ersten Kuchen. Irene legt immer großen Wert auf gesundes und frisches Essen für ihre Familie. Der achtsame Umgang mit Lebensmitteln ist ihr dabei besonders wichtig. Nach der Geburt ihrer Kinder wechselte die gelernte Verkäuferin in die Kindergartenküche und entdeckte ihre Freude am Kochen für kleine Feinschmecker. Nach der Teilnahme am „Familien-Kochduell“ stellte sie ihre Kochkünste 2025 erfolgreich bei der Küchenschlacht unter Beweis. Im zweiten Kochbuch teilt Irene zusammen mit ihren drei Töchtern alltagstaugliche und bodenständige Rezepte. Auch alte Familienrezepte und einfache Gerichte aus Omas Zeiten haben darin ihren Platz.

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 im schnellen Zaubern von Mahlzeiten aus dem vorhandenen Vorrat liegt. Gerne kommen auch mal aufwendigere Gerichte auf den Tisch. Ein Höhepunkt in Katharinas kulinarischem Werdegang war die Teilnahme am „Familien-Kochduell“ im deutschen Fernsehen mit ihren Schwestern und Mutter Irene.
Nach dem Erfolg des ersten Kochbuchs hat sie mit großer Freude am zweiten Buch gearbeitet, mit dem Ziel, ihre Leserinnen und Leser zu inspirieren und ihnen einfache, alltagstaugliche Ideen fürs tägliche Kochen zu schenken.

Barbara Prantl

Barbara Prantl lebt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in St. Pauls, Eppan. Sie ist eine begeisterte Köchin, die täglich frische Mahlzeiten für ihre Familie zaubert. Das Kochen hat sie von ihrer Mutter gelernt und dabei eine große Leidenschaft entwickelt. Gemeinsam mit ihrer Schwester Ariane hat sie erfolgreich an verschiedenen Kochshows im deutschen Fernsehen teilgenommen. Mit Freude betreibt sie heute einen sehr großen und erfolgreichen Instagram- und Facebook-Account. Ihre Rezepte werden dort teils millionenfach angesehen und begeistern eine stetig wachsende Community.
Auch mit dem zweiten Kochbuch möchte Barbara 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, vor allem das Backen und Verzieren von Torten bereitet ihr große Freude. Insbesondere Fisch- und Nudelgerichte zählen zu ihren Stärken. Genauso wie ihre Schwestern achtet sie stets darauf, frisch und saisonal zu kochen. Schon im Jahr 2010 nahm Ariane an der „Küchenschlacht“ teil, wurde 2017 erneut zu einer Spezialsendung eingeladen und konnte diese für sich entscheiden. Sie probiert gerne Neues aus und liebt es, Familie und Freunde einzuladen und für sie zu kochen. Es erfüllt sie mit Stolz, dass sich auch schon ihre Töchter fürs Kochen interessieren. Nach dem Erfolg des ersten gemeinsamen Kochbuches freut sich Ariane, im zweiten Buch alltagstaugliche Rezepte mit anderen zu teilen.

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 2026
© Athesia Buch GmbH, Bozen
Weinbergweg 7
I-39100 Bozen
buchverlag@athesia.it

Lektorat: Kathrin Kötz, Auer
Fotos: Umschlag und Innenteil Manfred Pernthaler
Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag
Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart
Druck: Athesia Druck, Bozen
Papier: Innenteil und Vorsatz Magno Natural

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-897-2
ISBN 978-88-6839-898-9 (e-Book)

designed + **produced**
IN SÜDTIROL

Mit zahlreichen Rezeptanleitungen als Video!

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen!

Das **zweite Kochbuch** der Familie Prantl vereint die beliebtesten Alltagsrezepte in einer wunderbar unkomplizierten Sammlung für jeden Tag. Inspiriert von Barbaras Instagram-Küche überzeugen die Gerichte mit saisonalen Zutaten, einfacher Zubereitung und klaren **Schritt-für-Schritt-Anleitungen.**

Ob schneller Mittagstisch, Ofengerichte, kreative Gemüseideen, Pasta, Risotti oder süße Klassiker – hier findet sich für jede Gelegenheit etwas.

65 alltagstaugliche Rezepte gelingen ohne großen Aufwand, machen Lust aufs Nachkochen und sorgen für genussvolle Familienmomente, selbst an vollen Tagen.

So kochen holt mir's!

ISBN 978-88-6839-897-2
9 788868 398972
athesia-tappeiner.com
29 € (I/D/A)