

Vorwort	8
---------	---

GRUNDLAGEN

Essen als hohes Gut in Italien	12
Ein typischer Tag	13
Typisch italienische Speisefolge	14
Die regionale Küche Italiens	16
Typisch italienische Zutaten	18
Italienische Brotkultur	23
Grundrezepte	25
Battuto Italienische Aromen vom feinsten	26
Soffritto Ein Geheimnis der italienischen Küche	28
Sugo di pomodoro selbst gemachte Tomatensauce	30

REZEPTE

KÄSEALTERNATIVEN	35
Mozzarella aus Tofu und Cashews	36
Würzig-cremiger Bröselkäse als Ersatz für Pizzakäse	40
Samtige Käsecreme zum Überbacken von Ofengerichten	41
Schneller Mandelricotta für Desserts und gefüllte Pasta	42
No!-Parmesan als Ersatz für geriebenen Hartkäse	44
Bohnen-Béchamelsauce zum Überbacken	46

ANTIPASTI E APERITIVI	49
------------------------------	-----------

Bruschetta Antipasti-Klassiker nach Familientradition	50
Crostini con paté di olive Geröstetes Brot mit Olivenaufstrich	52
Bruschetta con mele e crema di fagioli Bruschetta mit Bohnencreme und gebratenen Äpfeln	54
Panzanella Tomaten-Brot-Salat	58
Insalata di arance e finocchio Fenchel-Orangen-Salat	60

<i>Insalata caprese con tofu</i> Tomatensalat mit Tofu	62
<i>Carciofi al forno con erbe aromatiche</i> Artischocken aus dem Ofen	64
<i>Peperonata</i> Sommerliches Paprikagemüse	66
<i>Caponata</i> Sizilianisches Auberginen-gemüse	68
<i>Focaccia ai fichi</i> Focaccia mit Feigen	70
<i>Salsa tonnata vegana</i> Like-Tuna-Creme	72
<i>Grissini con salsa tonnata e pancetta di melanzane</i> Grissini mit Thunfischsauce und Auberginenspeck	74
<i>Finto vitello tonnato</i> Rote-Bete-Carpaccio mit veganer Thunfischcreme	76
<i>Carpaccio di cavolo rapa</i> Kohlrabi-Carpaccio mit Walnüssen und Parmesan	78
<i>Frittata agli asparagi</i> Spargel-Omelette	80
<i>Farinata di ceci</i> Herzhafter Kuchen aus Kichererbsenmehl	82

SUPPEN

<i>Minestrone</i> Bunter Gemüseeintopf	86
<i>Pappa al pomodoro</i> Tomaten-Brot-Suppe	88
<i>Zuppa di piselli con limone e basilico</i> Cremige Erbsensuppe mit Zitrone und Basilikum	90
<i>Zuppa di ceci e castagne</i> Kichererbsen-Maronen-Suppe	92
<i>Pasta e fagioli</i> Einfache Nudel-Bohnensuppe mit Paprika und Lauch	94
<i>Minestra d'orzo</i> Gerstengraupen-Suppe	96
<i>Canederli in brodo</i> Speckknödelsuppe ohne Speck	98

NUDELN

101	
<i>Pasta fatta in casa</i> Klassischer Nudelteig	102
<i>Pasta di farina di castagne</i> Glutenfreier Pastateig	104
<i>Ravioli alla rapa rossa</i> Rote-Bete-Ravioli	106
<i>Gnocchi alla salvia</i> Gnocchi in Salbeibutter	108
<i>Gnocchi alla romana su bietole all'olio di tartufo</i> Gnocchi auf römische Art	110

NUDELSAUCEN	113
<i>Pesto alle erbe</i> Aromatisches grünes Pesto	114
<i>Pesto di vari colori</i> Pesto verschiedener Farben	116
<i>Pasta con sugo di pomodoro e polpettine</i> Pasta mit Tomatensauce und kleinen Fleischbällchen	118
<i>Orecchiette ai broccoli</i> Brokkoli-Orecchiette	120
<i>Pasta con ceci</i> Nudeln mit cremiger Kichererbsensauce	122
<i>Garganelli con cavolo nero</i> Garganelli mit Winterkohl	124
<i>Pasta cacio e pepe</i> Pasta mit Käsesauce und schwarzem Pfeffer	126
<i>Spaghetti alla carbonara</i> Carbonara mit Räuchertofu-Speck und Cashew-Ei	128
<i>Ragù alla bolognese di tofu</i> Bolognese mit Räucher-Tofu	133
<i>Ragù alla bolognese di soia</i> Bolognese mit Soja-Granulat	134
<i>Ragù alla bolognese con lenticchie</i> Bolognese mit Linsen	135
<i>Pizzoccheri alla verza</i> Pizzoccheri mit Kartoffeln, Wirsing und Salbei	136
<i>Cannelloni con ripieno di spinaci</i> Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung	138
<i>Pasticcio al ragù</i> Klassische Lasagne	140
<i>Lasagne al Radicchio</i> Lasagne mit Radicchio	142

AUS DEM TOPF	145
<i>Arancini</i> Gefüllte Reisbällchen	146
<i>Duetto in verde</i> Saubohnen mit Minze und Pikante grüne Bohnen	148
<i>Polenta con funghi</i> Polenta mit Pilzen	150
<i>Spezzatino di cinghiale finto</i> Wildschweinragout mit rotwein und Pflaumen	152
<i>Pollo vegano con salvia e crema di mandorle</i> Falsches Hähnchen mit Soffritto-Linsen	156
<i>Risotto allo Zafferano</i> Safran-Risotto mit Mandelcreme	158
<i>Risotto al radicchio</i> Risotto mit Radicchio	160
<i>Risotto ai mirtilli</i> Risotto mit Heidelbeeren	162
<i>Strangolapreti</i> Unwiderstehliche Spinatknödel	164

AUS DEM OFEN 167

<i>Involtini di melanzane</i> Kleine Auberginen-Päckchen	168
<i>Involtini di verza</i> Kleine Wirsing-Päckchen	170
<i>Parmigiana di melanzane</i> Auberginen-Auflauf	172
<i>Pomodori ripieni al forno</i> Gefüllte Tomaten mit Reis und Kartoffeln	174
<i>Polpettone ai funghi con contorno di finocchi</i> Pilzbraten mit Fenchel	176
<i>Pizza vegetariana</i> Schnelle hausgemachte Pizza	180
<i>Pizza bianca con patate, mozzarella e pesto</i> Weiße Pizza mit Kartoffeln, Mozzarella und Pesto	182

DOLCI 187

<i>Cantuccini</i> Traditionelles Mandelgebäck	188
<i>Amarettini</i> Mandelkekse mit Bitter-mandelnote	190
<i>Crostata alla marmellata di lamponi</i> Himbeer-Crostata	192
<i>Crostoli</i> Frittiertes Faschingsgebäck	194
<i>Strudel di mele</i> Apfelstrudel	196
<i>Parfait di cioccolato e mandorle</i> Schokoladen-Mandel-Parfait	198
<i>Tartufo nero</i> Dunkler Schokoladentrüffel	202
<i>Tartufo bianco</i> Weißer Schokoladentrüffel	203
<i>Granita al caffè su mousse al cioccolato bianco</i> Kaffee-Granita auf weißer Schoko-Mousse	204
<i>Crema zabaione alle mandorle</i> Klassische Zabaione	206
<i>Panna cotta di anacardi con mirtilli</i> Panna cotta mit Heidelbeeren	208
<i>Tiramisù</i> Tiramisu mit Cashew-Mascarpone-Creme	210
Biskuitteig aus Dinkelmehl	212
Biskuitteig glutenfrei	213
Register	216
Über die Autorinnen	222
Danke	223