

| | |
|---------|---|
| 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 Auberginengemüse | 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

85

| | |
|--|----|
| <i>Minestrone</i> Bunter Gemüseintopf | 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-Bohnen-Suppe 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

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

AUS DEM TOPF 145

| | |
|---|-----|
| Arancini Gefüllte Reisbällchen | 146 |
| Duetto in verde Saubohnen mit Minze und Pikante grüne Bohnen | 148 |
| Polenta con funghi Polenta mit Pilzen | 150 |
| Spezzatino di cinghiale finto Wildschweinragout mit rotwein und Pflaumen | 152 |
| Pollo vegano con salvia e crema di mandorle Falsches Hühnchen mit Soffritto-Linsen | 156 |
| Risotto allo Zafferano Safran-Risotto mit Mandelcreme | 158 |
| Risotto al radicchio Risotto mit Radicchio | 160 |
| Risotto ai mirtilli Risotto mit Heidelbeeren | 162 |
| Strangolapreti 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 Bittermandelnote | 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 |
| <hr/> | |
| Register | 216 |
| Über die Autorinnen | 222 |
| Danke | 223 |