

Reiseroute

Vorwort 10

1. *Liguria* 16
Rezepte 20

2. *Piemonte* 28
Slow Food 32
Rezepte 34

3. *Valle d'Aosta* 42
Die starken Frauen des Aostatal ... 48
Rezepte 50

4. *Lombardia* 58
Ein Abendessen auf 2.700 Metern .. 62
Rezepte 66

5. *Trentino-Südtirol* 74
*Nahrung vermehrt sich,
wenn man teilt* 78
Rezepte 82

6. *Friuli-Venezia Giulia* 88
Rezepte 92

7. *Veneto* 100
Bacaro, cichetti e Spritz! 104
Rezepte 108

8. *Emilia-Romagna* 114
Das einzige italienische Kochbuch .. 118
Rezepte 120

9. *Toscana* 130
Trattoria, Osteria, Ristorante 134
Rezepte 136

10. *Marche* 146
Rezepte 152

11. *Umbria* 158
La maialata, il maiale e il norcino .. 163
Von Trüffeln und starken Umbriern .. 172
Rezepte 164

12. *Lazio* 176
Carciofo romanesco del Lazio IGP .. 180
Rezepte 184

13. *Abruzzo* 192
Santo Stefano di Sessanio 196
Rezepte 198

14. *Molise* 204
Wie man aus Käse Gold macht ... 208
Rezepte 212

15. *Campania* 218
Die hohe Kunst der einfachen Pizza 222
Rezepte 224

16. *Calabria* 234
Die Sprache der Olivenbäume 238
Rezepte 242

17. *Basilicata* 248
Matera: Von der Armut zur Kultur .. 252
Rezepte 256

18. *Puglia* 262
Grano Senatore Cappelli 266
Rezepte 268

19. *Sicilia* 278
Eine Insel voller Vitamine 282
Rezepte 284

20. *Sardegna* 294
Das Zauberland der Hirten 298
Rezepte 302

Adressen 310
Register 312
Dank 319

Inhalt

Antipasti

Fladenbrot-Sardellen-Turm	25
Sardellen mit Stockfischcreme	34
Käse in Buchweizenteig mit Bresola	69
Zucchinikuchen	70
Kapuzinerkresseblüten mit Ziegenkäse und gerösteten Erdmandeln	85
Frittierte Fleischbällchen	110
Süßsaure Zwiebelchen in Balsamico	128
Crostini mit Trauben, Tomaten und Mohn	137
Süßes Brot mit Trauben	138
Panzanella (Toskanischer Tomaten-Brot-Salat)	144
Crostini mit marinierten Zucchini	145
Schweinepresskopf	165
Eier-Käse-Bällchen in Tomatensauce	200
Käsegebäck	201
Insalata caprese	232
Bruschetta aus Matera	257
Brotkringel aus Apulien	270
Käse-Salsiccia-Teigringe	285
Gefüllte Auberginen	288
Auberginenauflauf	291
Caponata	292
Fenchelsalat	292

Zuppe

Suppe Vapellenetse	51
Kastaniensuppe	54
Rübeneintopf mit Salsiccia	54
Kohlrabischaumsuppe mit gebratenem Süßwasserfisch	86
Krautsuppe mit Bohnen in der Brotschale	99
Minestrone	144
Fischsuppe aus Porto Recanti	152
Hülsenfrüchtesuppe mit Dinkel	169
Hühnersuppe mit Brot, Fleisch-bällchen und Caciocavallo	212
Zichorie in Hühnerbrühe mit Einlage	216

Primi

Trofie mit Basilikumpesto	20
Ravioli mit Fleischsauce	22
Fettuccine mit Steinpilzen und Tintenfisch	23
Gefüllte Nudeltaschen	37
Buchweizennudeln	66
Rote-Bete-Knödel in Gorgonzolasauce	86
Risotto mit Amerone, Gorgonzola und Radicchio	110
Tagliatelle mit rustikaler Tomatensauce	121
Pastateig	120

Mit Ricotta gefüllte Tortelli	121
Bandnudeln mit Erbsen-Schinken-Sauce	128
Bandnudeln mit Bologneser Fleischsauce	129
Tortelli gefüllt mit Tintenfisch, Pilzen und Rogen	154
Schwarze Chitarrine mit Stockfisch, Pancetta und Schafskäse	156
Umbrische Nudeln mit schwarzem Trüffel	170
Spaghetti mit Käse und schwarzem Pfeffer	188
Spaghetti alla carbonara	191
Pasta mit Tomatensauce und Speck	191
Chitarrina mit Zucchinipesto	199
Pizza mit Zitrone	225
Pizza mit vier Tomatenarten	228
Pizza mediterraner Art	229
Pasta mit Zitrone und Basilikum	233
Selbst gemachte Makkaroni mit Fleischbällchen ...	243
Dicke-Bohnen-Püree mit Wildzichorie	259
Pasta aus Apulien mit Stängelkohl	269
Pasta mit Gemüse- ratatouille	274
Sardische »Lasagne«	303
Sardische Pasta	304
Pasta in Schafsbrühe mit Schafskäse	307

Secondi

Sardellen in Tomatensauce	25
Backe vom Fassone-Rind mit Kürbispüree	34
Käsefondue	53
Ossobuco alla milanese	70
Schweinefleisch mit Trauben	127
Gefüllte Tauben nach umbrischer Art	170
Salt'im bocca!	188
Gefüllte Lammkeule	216
Fisch im verrückten Wasser	233
Geschmortes Kalbshaxenfleisch	244
Stockfisch mit knusprigen Peperoni	258
Pferdefleischrouladen in Tomatensugo	270
Schafsbrühe mit Kartoffeln und Schafsfleisch	307
Sardisches Spanferkel im Ofen	308
Geschmortes Lammfleisch	308

Contorni

Fladenbrot aus der Emilia-Romagna	122
Fladenbrot mit Walnüssen und Rosinen	169
Artischocken römischer Art vom Restaurant »Nino« ...	184
Frühlingsgericht mit Erbsen, Dicken Bohnen und Artischocken	187
Kartoffeln und Peperoni nach kalabrischer Art	244

Dolci

Pudding mit Amaretti und Schokolade	38
Karins Apfelkuchen »Gran Paradiso«	56
Brotkuchen mit Amaretti und Kakao	73
Karottenkuchen mit Erdmandeln	83
Buchweizenmus mit Holunderblütensirup	85
Teigblätter mit Buttercremefüllung	93
Hefeteigrolle aus Triest	94
Rotweibirnen-Tiramisu	113
Zuppa inglese	127
Milchpudding	129
Cantucci toscani	138
Kuchen mit Konditorcreme und Pinienkernen	143
Zabaglione	145
Nonna Teresas Sonntagskuchen	157
Umbrischer Strudelkuchen	174
Eisenwaffeln	203
Weihnachtsspeise	215
Ricotta mit Marmelade und Olivenöl	244
Ostergebäck aus Kalabrien	247
Tiramisu aus Süditalien mit Ricotta und Brot	260
Apfeltartelettes mit Erdbeersalat	276
Küchlein mit Ricotta und Marmelade	284
Frittierte Käsetaschen	304

Bevande

Spritz	109
Der Spritz, den ich in Venedig bekommen habe	109
Spritz mit Cynar	109
Spritz mit Select	109
Die fränkisch-sizilianisch-venezianische Spritz-Version .	109
Zitronenlikör	232