



Pasta mit Pilzcreme



Pizza alla Attila



Ciabatta classico



Tomaten- und Knoblauchpesto



Brotsalat mit gegrilltem Gemüse



Auberginenauflauf



Lila Ravioli mit orangefarbener Füllung



Räuchertofu-Ciabatta



Kaffeetörtchen mit Vanillecreme und Beeren

*Mit meiner Mutter und Dimi
schlenderte ich oft über die
Märkte – wie hier in Florenz –
und kaufte die Zutaten für das
Abendessen ein.*



INHALT

Wie isst Italien? 10

Warum italienische Küche so gesund ist 14

So kocht Italien 20

REZEPTE

ANTIPASTI E PANE – *Leichtes zu Beginn 36*

INSALATE – *Vegan, frisch, italienisch 66*

PASTA E PESTO – *Köstliche Nudelgerichte 78*

PIZZE – *Kross und herzhaft frisch aus dem Ofen 138*

SECONDI PIATTI – *Der italienische Hauptgang 154*

DOLCI – *Der süße Abschluss 198*

Index 232

Quellen und Literaturnachweise 235

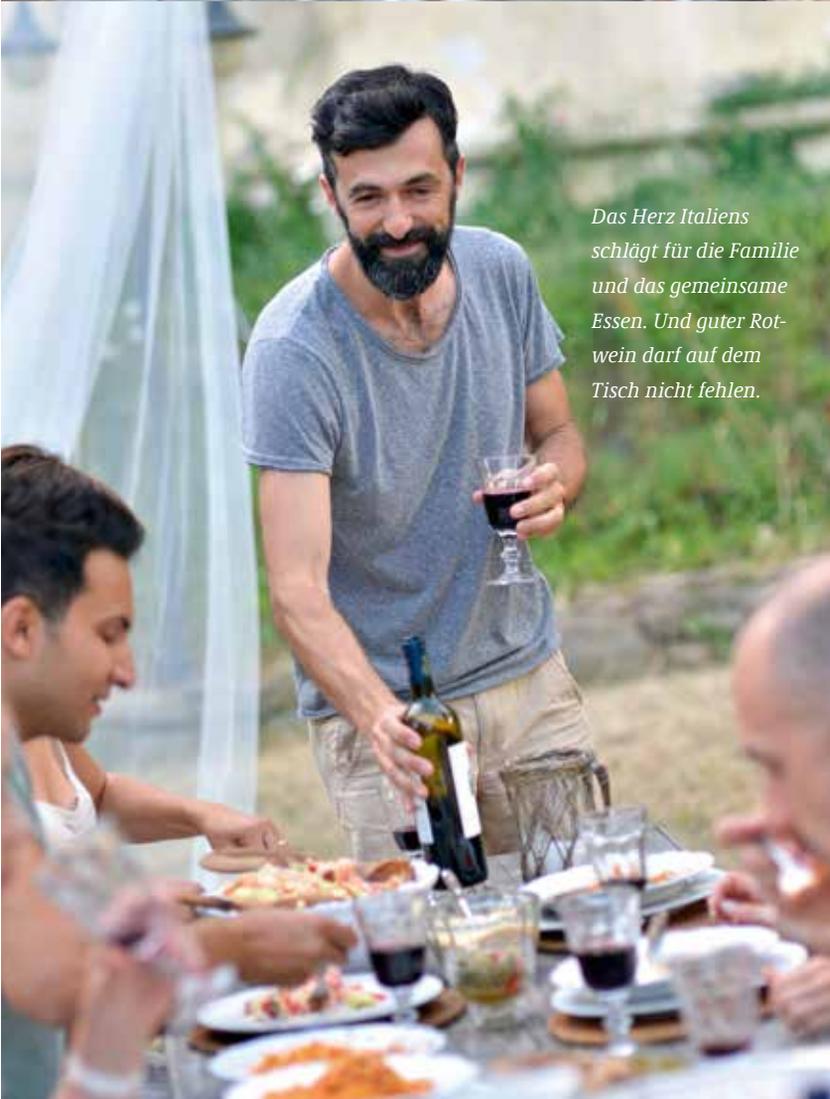
Grazie! 236

Impressum 240

WIE ISST ITALIEN?

Die italienische Menüabfolge

Unter der Woche reicht den Italienern ein Gang, oft Pasta mit Sauce oder ein Hauptgericht mit Fleisch und Gemüse. Am Wochenende, auf Festen oder wenn mehr Zeit da ist, wird gemeinsam am Tisch über Stunden geschlemmt. Es beginnt dabei immer mit Antipasti, den italienischen Vorspeisen. Das kann Caprese sein, gegrilltes Gemüse, Bruschetta, marinierter Fisch oder Meeresfrüchte, Schinken und Salami oder auch nur ein paar Oliven, eingelegte Zwiebeln und Mozzarella. Dazu wird geröstetes Brot gereicht. In Restaurants befinden sich die verschiedenen Antipasti übersichtlich in einer Vitrine. So kann man sich selbst etwas zusammenstellen und sieht in unserem Fall, ob es auch vegane Alternativen gibt. Ich setze oft auf gegrilltes Gemüse, Oliven, getrocknete Tomaten und Bruschetta. Letztere bekommt man auf Nachfrage auch mit anderen Toppings außer nur mit Tomaten und Basilikum. Mir wurden verschiedene Varianten mit Artischocken- und Olivencreme gereicht – das war eine köstliche und willkommene Abwechslung. Also keine falsche Scheu und einfach mal nachfragen, was vegan möglich ist. Auf die Vorspeise folgt der erste Gang, der Primo piatto, der aus leckerer Pasta, einer Suppe, Gnocchi oder einem cremigen Risotto bestehen kann. Dann wird der zweite Hauptgang serviert, der Secondo piatto. Er besteht oft aus Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten mit Beilagen – den kann man als Veganer also getrost knicken und sich auf die Dolci, die Nachspeisen, freuen. Ob cremiges Tiramisu, Kaffeecreme oder italienische Eisbombe: In „Vegan Italian Style“ findest du das alles und noch mehr in veganer Version!



*Das Herz Italiens
schlägt für die Familie
und das gemeinsame
Essen. Und guter Rot-
wein darf auf dem
Tisch nicht fehlen.*





Der Qualitätsanspruch der Italiener ist sehr hoch, nur das beste und frischeste Obst und Gemüse landet im Einkaufskorb. Hier habe ich auf einem Markt in Florenz Tomaten gekauft.

Frische auf den Märkten

Italiener gehen gern und oft auf Wochenmärkte, wo sich die Händler und Bauern regelmäßig versammeln und ihr frisch Geerntetes und Gebackenes anbieten. Hier trifft man Jung und Alt, die über die Märkte schlendern, das Gemüse anfassen, daran riechen und es akribisch prüfen. Auffallend war: Wenn Lebensmittel nicht von bester Qualität sind, werden sie nicht gekauft. Gemüse, Kräuter, Obst und Co. müssen erst mal den Geschmacks-, Geruchs- und Haptiktest überstehen, sonst landen sie nicht im Einkaufskorb. Dieses Zupackende, Leidenschaftliche beim Einkaufen können wir uns von den Italienern abschauen. Denn auf unseren Märkten traut man sich oft nicht, Gemüse und Obst mal ordentlich in die Hand zu nehmen und daran zu riechen, es zu fühlen und zu bewerten.

Ob jung oder alt: Italiener kochen viel und gern. Sie lieben gutes Essen und frisches Regionales vom Wochenmarkt – nicht zuletzt vielleicht auch, weil das Durchschnittseinkommen niedrig ist und so einzukaufen auch finanzielle Vorteile hat.

Im Supermarkt

Natürlich wird in Italien nicht alles auf dem Markt eingekauft. Auch hier gibt es Supermärkte und Discounter, selbst in kleineren Städten und Dörfern. Bemerkenswert sind die großen Gemüse-, Olivenöl-, Pasta- und Weinabteilungen. Bemerkenswert ist aber auch die große Brotabteilung in den Supermärkten: Von Ciabatta über Focaccia bis zu regionalen Brotspezialitäten – zum Beispiel das toskanische Brot ohne Salz – findet man hier alles. Sehr oft allerdings aus Auszugsmehl, Vollkornprodukte sind nicht sehr verbreitet. Der vollwertige Biss fehlt mir immer nach ein paar Tagen.

Leider immer stärker sichtbar sind auch dort moderne Einflüsse und viele Regale sind voll mit Convenience-Produkten wie Dosensuppen und Fertiggerichte.

Unterwegs in Italien

Beeindruckt war ich von der kulinarischen Auswahl unterwegs. Überall – am Flughafen, in Cafés, an Tankstellen und Bahnhöfen – gibt es stylische Bars mit Glasvitrinen voller Leckereien. Für Veganer gibt es nahezu immer variantenreiche Antipasti-Teller, Bruschetta-Variationen, diverse Nudelgerichte und natürlich besten Kaffee. Für die „Normalesser“ dazu schön angerichtete Teller mit gegrilltem Gemüse und Fleisch, kross gebackener Steinofenpizza, Paninis, italienischen Sandwiches mit krossem Brot, Dolci, also Süßes – alles ist weit entfernt von deutscher Wurstkultur, Convenience-Sandwiches und Buletten. Die Italiener sitzen in ihren perfekt sitzenden und eleganten Outfits an der Bar und essen ohne Zeitdruck. Selbst kurz vor dem Boarding am Flughafen wird in aller Ruhe gegessen. Smartphones in Benutzung sieht man selten an den Tischen – der Moment wird gelebt und man unterhält sich beim Essen mit der Begleitung oder dem Nachbarn. Sich auf den Moment, auf jeden Bissen zu konzentrieren – und sei es in einer Bar am Flughafen – steckt tief in den Genen der Italiener. Diese Lebensart findet man bei uns unterwegs immer noch sehr selten.

WARUM ITALIENISCHE KÜCHE SO GESUND IST

Es gibt eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien und Publikationen, die einen Zusammenhang zwischen einer mediterranen Ernährung und einer Vorbeugung von Übergewicht, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen herstellen.^{1,2} In den vergangenen Jahren nahm die Zahl der Veröffentlichungen zur „Mittelmeer-Diät“ oder „Kreta-Diät“ regelmäßig zu. Darunter wird die Ernährungsweise der verschiedenen Küchen der Länder der Mittelmeerregion zusammengefasst, etwa Griechenland, Spanien, Marokko, Portugal und natürlich Italien. Alle eint, dass sie ähnliche oder sogar zum großen Teil identische Grundzutaten benutzen – wie etwa Tomaten, Olivenöl, frische Kräuter, Knoblauch und Rotwein, natürlich aber auch tierische Produkte wie Meeresfrüchte, Fisch sowie geringe Mengen rotes Fleisch. Ich war für mich immer auf der Suche nach der optimalen Ernährung. Vom gesundheitlichen wie ethischen Standpunkt gehören tierische Produkte für mich keinesfalls dazu: Fast wöchentlich gibt es neue Fleischskandale, die moderne Wissenschaft steht tierischen Fetten und Proteinen seit Langem sehr kritisch gegenüber. So äußerte sich der Nobelpreisträger Prof. Harald zur Hausen in einem „Spiegel“-Interview sehr klar zu der Verbindung zwischen rotem Fleisch und einem erhöhten Risiko für Darmkrebs.³

Die schrecklichen Bilder von Tiertransporten und Schlachtfabriken kennen wir alle. Der einfache und köstliche Ausweg aus diesem gesundheitlich wie ethisch fragwürdigen Schlamassel ist der ausschließliche Konsum der Lebensmittel, die von Medizinern, Ernährungs- und anderen Wissenschaftlern sowieso als besonders gesund angesehen werden: vegane Zutaten. Dabei muss man nicht gleich sein komplettes

Essverhalten umkrempeln. Man kann damit beginnen, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren. Nach mittlerweile 15 Jahren veganer Ernährung kann ich die üblichen Klischees des ausgemergelten, antriebsarmen Veganers für alle sichtbar widerlegen: Ich kann jederzeit sportliche Topleistungen abrufen, brauche weniger Schlaf, meine Haut ist nach der Umstellung auf veganes Essen rein geworden und ich habe weitaus mehr Energie als früher. Verbindet man gedanklich die Erkenntnisse über die Gesundheitsvorteile pflanzlicher Kost mit den positiven Eigenschaften der italienischen Küche, hat man in der Konsequenz eine Ernährung, die sich dem heute möglichen Optimum nähert. Das aufzuzeigen, ist einer der Hauptgründe für dieses Buch. Was aber macht die charakteristischen Mittelmeerzutaten so gesund? Welche Stoffe finden sich darin, die das Leben vielleicht sogar verlängern und uns vor typischen Zivilisationskrankheiten schützen können? Werfen wir im Folgenden einen kurzen Blick auf die charakteristischen Zutaten der italienischen Küche und ihre Inhaltsstoffe.

Olivenöl

Olivenöl ist seit Jahrtausenden ein beliebtes Speiseöl. Es wurde schon in Galiläa konsumiert (6. Jahrtausend vor Christus), im frühen Ägypten der Pyramiden und unter Pharao Ramses III. wurden Olivenbäume bereits in großem Maßstab angebaut. Auch die Phönizier verfeinerten bereits mit Olivenöl ihre Speisen und im alten Kreta stellte die Kultivierung von Olivenbäumen einen ganzen Landwirtschaftszweig dar – man wollte das kostbare Öl in ausreichender Menge vorrätig haben und auch damit handeln. Dabei wurde es in den verschiedenen Kulturen nicht nur zum Kochen benutzt, sondern stellte auch die Grundlage für Kosmetikprodukte dar und wurde sogar zum Weihrauch der Altäre im alten Attika benutzt, was den hohen Stellenwert deutlich macht. Olivenöl enthält neben dem Antioxidans Oleuropein den Wirkstoff Oleocanthal. Er wirkt entzündungshemmend und wirkt wie Aspirin oder Ibuprofen dem Enzym Cyclooxygenase entgegen. Wenn man beim Runterschlucken des Öls darauf achtet, bemerkt man bei gutem Olivenöl einen leicht stechenden Geschmack im Hals – hervorgerufen durch das Oleocanthal. Der regelmäßige Konsum von Olivenöl hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck, die Blutgefäßzellen (Endothel) und das LDL-Cholesterin und reduziert sogar die Menge des zu verabreichenden Insulins bei Diabetikern. Eine Studie spanischer Wissenschaftler aus 2007 kommt zu dem Schluss, dass Olivenöl ein nützliches Instrument gegen Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könnte.⁴ Das sollte uns zu denken geben und uns dazu bringen, statt mit Butter mehr mit Olivenöl zu kochen. Wer Butter vermisst, kann sich eine einfache Olivenölbutter fürs Brot ganz einfach selbst herstellen: Olivenöl mit etwas Meersalz vermengen und in einem kleinen Behälter ins Gefrierfach stellen, das Olivenöl wird dadurch streichfähig (Rezept aus „Vegan for Fit“). Olivenöl findet man in verschiedenen Qualitätsstufen, die beste ist das native Olivenöl extra, das ausschließlich mechanisch und ohne Wärmeeinwirkung gewonnen wird. Das sollte auch das Olivenöl deiner Wahl sein, hier lohnt es sich nicht zu sparen. Nimm dafür lieber etwas weniger! Ob man Olivenöl hoch erhitzen kann, wird von der Wissenschaft rege diskutiert. Fakt ist: Der Rauchpunkt liegt zwischen 180 °C und 220 °C, was den Temperaturen des Bratens und Frittierens entspricht.

MUT ZUR EINFACHHEIT

Die italienische Küche zeichnet sich oft durch einfache Zubereitungsarten und puren Genuss aus. Das ist in meinen Augen die Essenz dieser Kochkultur: eine einfache sonnenge-reifte Tomate in Scheiben geschnitten, mit aromatischem und frisch gepflücktem Basilikum belegt, mit bestem Olivenöl beträufelt und einer Prise grobem Meersalz bestreut, ist zwar kein komplexes Gericht, der Geschmack dagegen ist sehr wohl komplex. Und an dieser Einfachheit scheitern wir in Deutschland oft. Als Veganer erwartet uns bei einem Roadtrip durch Deutschland eher eine Beilagen- und Salat-mit-Essig-Öl-Hölle. Hier wäre die erwähnte perfekte Tomate mit frischen Kräutern, ein gut gemachtes Nudelgericht oder Bruschetta ein riesiger Fortschritt in Sachen Genuss. Dinge müssen für Italiener nicht kompliziert sein, damit sie gut sind. Sie müssen einfach nur mit Liebe nach einer bewährten Anleitung zubereitet werden. Die italienische Kochkultur basiert auf dem Wissen erfahrener Großmütter, geheimen Familienrezepten, dem regionalen Stolz und den Zutaten, die in den ländlichen Regionen von den Bauern angebaut wurden. Kaviar, Gänseleberpastete, Schäumchen, Perlen der Molekularküche und eingeflogene Jakobsmuscheln sucht man hier vergebens. Es wird mit dem gekocht, was frisch in der jeweiligen Region in der Sonne wächst. Meist sind es wenige Zutaten, aber die sind eben von herausragender Qualität. Der Respekt vor guten Lebensmitteln ist allerorts immens – und möglichst wird nichts weggeschmissen. Viele der klassischen Rezepte entstanden durch Verwertung von Resten, so etwa der italienische Brotsalat „Panzanella“, der mit getrocknetem Brot gemacht wird, oder diverse Nudelaufläufe aus Pasta vom Vortag. Diese spartanisch anmutende Sicht und der respektvolle Umgang mit Lebensmitteln besonders in den ländlichen Gegenden Italiens haben mich tief beeindruckt.





In Italien legt man Wert auf einfache, aber hochwertige Zutaten, zum Beispiel bestes Gemüse vom Markt für den Salat oder selbst angebaute Oliven fürs Öl.

CUCINA

ANTIPASTI E PANE 36 INSALATE 66 PASTA E PESTO 78

ITALIANA

PIZZE *138* **SECONDI PIATTI** *154* **DOLCI** *198*

Brotsalat mit gegrilltem Gemüse und Kürbiskernen

(Panzanella)

ZUTATEN für 2 Personen

340 g Ciabatta
 ½ rote Paprikaschote (netto ca. 180 g)
 ½ gelbe Paprikaschote (netto ca. 180 g)
 1 Zucchini (netto ca. 160 g)
 260 g Kirschtomaten
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 40 g Kürbiskerne
 8 EL Olivenöl
 Meersalz
 2 Bund Basilikum
 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das **Ciabatta** in Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 5–7 Minuten backen. In der Zwischenzeit das **Gemüse** waschen, **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen. Die Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Paprika von Samen und Scheidewänden befreien und die Schoten in Streifen schneiden. Die Zucchini längs in Scheiben und diese in Streifen schneiden. **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie zu duften beginnen. Paprika, Zucchini und Zwiebel mit 4 EL **Olivenöl** in einer Grillpfanne ca. 3 Minuten anbraten. Tomaten und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Dann mit **Salz** würzen.

Das **Basilikum** waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Gemüse mit krossem Ciabatta, Basilikum, Kürbiskernen, **Zitronensaft** und dem restlichen **Olivenöl** in einer Schüssel vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

AH! Irene machte ihren Brotsalat mit salzigen Kapern, Tomaten, Basilikum und mischte alles mit Olivenöl unter gerupftes altes Brot. Es war lecker, aber ich konnte mich nicht ganz mit der schwammigen Konsistenz anfreunden. Meine Interpretation ist mit krossem gebackenem Brot, gegrilltem Gemüse, Kürbiskernen und Kräutern. Probiere es aus und entscheide selbst!





Reginette alla puttanesca

ZUTATEN für 2 Personen

2 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 1–2 Chilischoten
 480 g Tomaten
 1 Bund Basilikum
 2–4 Oreganozweige
 250 g Pasta (z. B. Reginette-Pasta)
 Meersalz
 6 EL Olivenöl
 2 TL Reissirup
 60 g Kapern
 80 g schwarze Oliven in Öl ohne
 Stein (Abtropfgewicht)
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AH! Pasta alla puttanesca bedeutet übersetzt „Hurenpasta“. Man sagt, dass die Frauen, wenn sie Hunger hatten und es schnell gehen musste, einfach mit dem kochten, was die Speisekammer so hergab. Das Gericht sollte wirklich schön scharf sein, sonst erinnert es zu sehr an Pasta alla Norma.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Zwiebeln und **Knoblauch** schälen. Die Zwiebeln grob hacken und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die **Chili** waschen, von Samen und Scheidewänden befreien und die Schote(n) in Ringe schneiden. Die **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und Tomaten in kleine Stücke schneiden. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und etwa drei Viertel davon grob hacken, den Rest für die Deko beiseitelegen. Den **Oregano** waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Pasta in kochendes Wasser geben, aufkochen lassen, **salzen** und 1–2 Minuten kürzer, als in der Packungsanweisung angegeben, al dente kochen, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen, aber nicht abschrecken. Etwas Kochwasser zurückbehalten.

In der Zwischenzeit 4 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann Knoblauch und Chili dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Tomaten, gehacktes Basilikum, den größten Teil des Oreganos und **Reissirup** dazugeben und 5–7 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. **Kapern** und **Oliven** im Sieb abtropfen lassen. Unter die Sauce heben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Pasta mit der Sauce vermischen, für eine sämiger Konsistenz nach Bedarf mit etwas Kochwasser vermengen, mit dem restlichen **Olivenöl** beträufeln und mit restlichem **Oregano** und dem beiseitegelegten Basilikum toppen.



A

B

Spargelpesto Olivenpesto

(Pesto agli asparagi) (Pesto alle olive)

A. SPARGELPESTO

ZUTATEN für ca. 500 g

300 g Spargel (netto)
4 Knoblauchzehen
170 ml Olivenöl
1 ½ EL frisch gepresster
Zitronensaft (ca. 17 ml)
abgeriebene Schale von ¼ Bio-
zitronen
40 g Cashewkerne
80 g Haselnüsse
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Den **Spargel** waschen, putzen, die hölzernen Enden abschneiden und den Spargel in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen. 50 ml **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Spargel unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten und kurz abkühlen lassen. Spargel mit dem Bratöl, dem restlichen **Olivenöl**, Knoblauch, **Zitronensaft** und **-schale**, der Hälfte der **Cashewkerne** und der Hälfte der **Haselnüsse** im Mixer fein pürieren. Dann restliche **Nüsse** und **Kerne** dazugeben und grob mixen, sodass die Masse noch etwas stückig ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

B. OLIVENPESTO

ZUTATEN für ca. 300 g

110 g schwarze Oliven in Öl ohne
Stein (Abtropfgewicht)
40 g Kürbiskerne
2 Handvoll Basilikumblättchen
(ca. 25 g)
2 Knoblauchzehen
130 ml Olivenöl
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
(ca. 20 ml)
50 g Cashewkerne
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Die **Oliven** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Kürbiskerne** in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie zu duften beginnen. **Basilikumblättchen** waschen und trocken tupfen. **Knoblauch** schälen. Alle **Zutaten** mit der Hälfte der **Cashewkerne** im Mixer pürieren. Die restlichen **Cashewkerne** dazugeben und grob mixen, sodass die Masse noch etwas stückig ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Toskanisches Gewürzgebäck (Panforte)

ZUTATEN für 1 Springform mit 24 cm Durchmesser

¼ Muskatnuss
 70 g Zartbitterschokolade (mind.
 50 % Kakaogehalt)
 250 g getrocknete Feigen
 130 g geröstete ganze Haselnüsse
 210 g geschälte Mandeln
 100 g gemahlene Mandeln
 ¾ TL gemahlene Nelken
 2 gehäufte TL Zimt
 70 g Rosinen
 ½ TL schwarzer Pfeffer aus der
 Mühle
 1 EL Kakaopulver
 120 g Weizenmehl (Type 550)
 1 Prise Meersalz
 1 TL gemahlener Koriander
 4 EL Olivenöl (ca. 35 ml)
 330 g Reissirup
 abgeriebene Schale von 1 Bio-
 orange
 abgeriebene Schale von 1 Bio-
 zitrone
Für die Deko
 etwas Puderzucker oder
 Kakaopulver

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten plus ca. 40 Minuten Backzeit

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Muskatnuss** reiben, die **Schokolade** im Wasserbad schmelzen und die **Feigen** grob hacken. Alle **Zutaten** bis auf Schokolade, Haselnüsse und Mandeln in eine große Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

Nun erst die geschmolzene Schokolade unterheben, dann die ganzen und die gemahlene **Mandeln** und die **Haselnüsse**. Eine Springform mit Backpapier auskleiden, den Teig darin verteilen, glatt streichen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen. Zum Servieren mit **Puderzucker** oder **Kakao** bestäuben.

AH! Klassisches Gewürz- und Weihnachtsgebäck aus der Toskana. Absolut köstlich und schnell gemacht.



































INDEX

Acai-Tagliatelle mit grünem Spargel,
Räuchertofu, Avocado und
Matcha-Creme 119

Antipasti e pane

Antipasti-Platte 38

Auberginen-Tomaten-Crostini 54

Brotstangen 65

Ciabatta klassisch 53

Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Pesto 58

Erbsen mit „Speck“ und Salbei 42

Fenchelauflauf 46

Focaccia 57

Gebratener Spinat mit Knoblauch, Rosinen
und Pinienkernen 45

Pilz-Bruschetta 61

Pilz-Carpaccio mit Safrancreme 41

Salbeibohnen 51

Tomaten-Bruschetta 62

Tomaten-Ciabatta 53, 175

Tomaten-Crostini mit Knoblauchöl 54

Tomaten-Kichererbsen-Creme mit Ciabatta
48

Antipasti-Platte 38

Attilas Spaghetti Tofubolognese 123

Auberginenaufwurf 181

Auberginenpfanne, süßsaure 182

Auberginenröllchen mit Erbsenfüllung auf
Pilzcreme 156

Auberginenschnitzel-Tower mit rotem
Risotto 191

Auberginen-Tomaten-Crostini 54

Auberginentower mit Kräuter-Kartoffel-
Stampf, Tomatensauce und
Pinienkernen 163

Avocado-Knoblauch-Creme 175

Balsamicozwiebeln 38

Basilikumgnocchi mit Paprikacreme 196

Basilikumpesto 100

Basilikum-Sahne-Sauce 131

Brotsalat mit gegrilltem Gemüse und
Kürbiskernen 70

Brotstangen 65

Bruschetta, Pilz- 61

Bruschetta, Tomaten- 62

Campanelle mit Pilz-Tomaten-Sauce 113

Cannelloni mit Pilzfüllung und
Mandelcreme 127

Chilipesto 132

Ciabatta klassisch 53

Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Pesto 58

Ciabatta, Räuchertofu-, mit Avocado-Knob-
lauch-Creme 175

Ciabatta, Tomaten- 53, 175

Creme, Avocado-Knoblauch- 175

Creme, Hokkaido- 96

Creme, Mandel- 90, 117, 127, 181

Creme, Matcha- 119, 208, 224

Creme, Paprika- 196

Creme, Pilz- 92, 156, 167

Creme, Safran- 41, 185

Creme, Spinat- 117

Creme, Vanille- 200, 223

Crostini, Auberginen-Tomaten- 54

Crostini, Tomaten-, mit Knoblauchöl 54

Dolci

Gefüllte Eiskugel 214

Italian Trifle 208

Kaffeeörtchen mit Vanillecreme und
Beeren 223

Kastanienpüree aus der Lombardei 220

Mandelgebäck 229

Mandeltorte 226

Matcha-for-fit-Tiramisu 224

Orangensorbet 211

Pannacotta mit Erdbeeren und Pistazien 203

Schnelle Kaffeecreme 207

Schnelles Erdbeer-Tiramisu 219

Tiramisu 198, 200, 219, 224

Toskanische Eisbombe 213

Toskanisches Gewürzgebäck 230

Vanilleeis mit Olivenöl und Salz 217

Zabaione 198, 204

Dressing 41, 69, 73, 77

Eisbombe, toskanische 213

Eiskugel, gefüllte 214

Eis, Vanille-, mit Olivenöl und Salz 217

Erbsen mit „Speck“ und Salbei 42

Erdbeer-Tiramisu, schnelles 219

Farfalle in cremiger Minz-Erbsen-Sauce mit
„Speck“ 95

Farfallesalat mit Rucola und Pinienkernen 87

Fenchelaufwurf 46

Fenchelsalat mit Orangen und Oliven 74

Focaccia 57

Frittierte Safranreisbällchen mit Erbsenfüllung
auf Tomatensauce 159

Gebratene Polenta-Ecken mit Kräuterpilzen
und Tomatensauce 168

Gebratener Spinat mit Knoblauch, Rosinen
und Pinienkernen 45

Gefüllte Eiskugel 214

Gemischter Salat mit Orangendressing 73

Gewürzgebäck, toskanisches 230

Gnocchi, Basilikum-, mit Paprikacreme 196

Gnocchi mit Tomatensauce 195

Grissini 65

Hokkaidocreme 96

Insalate

Brotsalat mit gegrilltem Gemüse und Kürbis-
kernen 70

Fenchelsalat mit Orangen und Oliven 74

Gemischter Salat mit Orangendressing 73

Kartoffelsalat mit Grillgemüse und Tomaten-
dressing 77

Paprika-Orangen-Salat mit Artischocken 69

Insalatonde mit Basilikumpesto 100

Italian Trifle 208

Kaffeecreme, schnelle 207

Kaffeeörtchen mit Vanillecreme und
Beeren 223

Kapern-Tomaten-Sauce 176

Karotten-Tortellini mit Rote-Bete-Sauce 120

Kartoffelsalat mit Grillgemüse und Tomaten-
dressing 77

Kastanienpüree aus der Lombardei 220

Knoblauch-Chili-Öl 84

Knoblauchöl 54

Knoblauchpesto 136

Knusperschnitzel mit Pilzcreme und Pesto-
pasta 167

Kräuter-Kartoffel-Stampf 163

Kräuterpilze 168, 179

Kürbispizza 153

- L**asagne alla bolognese 90
 Lasagne, Spinat- 114
 Lasagne, Zucchini-Crunch-, mit gebackenem Kürbis in Safrancreme 185
 Lila Ravioli mit orangefarbener Füllung 131
- M**andelcreme 90, 117, 127, 181
 Mandelgebäck 229
 Mandeltorte 226
 Matcha-Creme 119, 208, 224
 Matcha-for-fit-Tiramisu 224
 Minz-Erbsen-Sauce 95
 Muschelpasta mit Pilzfüllung auf Tomatensauce 89
- O**livenpesto 135
 Omelette mit Paprika und Chili 171
 Omelette mit Tomaten und Basilikum 172
 Orangendressing 73
 Orangensorbet 211
 Orecchiette mit Spinatcreme 117
- P**annacotta mit Erdbeeren und Pistazien 203
 Paprikacreme 196
 Paprika-Orangen-Salat mit Artischocken 69
 Pasta alla Attila 119
 Pasta alla Norma 83, 103
 Pasta diavolo 124
 Pasta e pesto
 Acai-Tagliatelle mit grünem Spargel, Räuchertofu, Avocado und Matcha-Creme 119
 Attilas Spaghetti Tofubolognese 123
 Campanelle mit Pilz-Tomaten-Sauce 113
 Cannelloni mit Pilzfüllung und Mandelcreme 127
 Chilipesto 132
 Farfalle in cremiger Minz-Erbsen-Sauce mit „Speck“ 95
 Farfallesalat mit Rucola und Pinienkernen 87
 Insalatonde mit Basilikumpesto 100
 Karotten-Tortellini mit Rote-Bete-Sauce 120
 Knoblauchpesto 136
 Lasagne alla bolognese 90
 Lila Ravioli mit orangefarbener Füllung 131
 Muschelpasta mit Pilzfüllung auf Tomatensauce 89
 Olivenpesto 135
 Orecchiette mit Spinatcreme 117
 Pasta alla Attila 119
 Pasta alla Norma 83, 103
 Pasta diavolo 124
 Pasta mit Pilzcreme 92
 Pasta Primavera 80
 Penne alla vodka 105
 Petersilien-Artischocken-Pesto 132
 Ravioli alla genovese 99
 Reginette alla puttanesca 83
 Spaghetti mit „Fleisch“-Bällchen 109
 Spaghetti Napoli 128
 Spargelpesto 135
 Spinatlasagne 114
 Tagliatelle alla carbonara 110
 Tagliatelle mit Hokkaidocreme und gerösteten Kürbiskernen 96
 Tagliatelle mit Knoblauch-Chili-Öl 84
 Tomatenpesto 136
 Trüffelpasta 106
 Pasta in Trüffel-Sahne-Sauce 106
 Pasta mit Pilzcreme 92
 Pasta mit Trüffelbutter 106
 Pasta Primavera 80
 Penne alla vodka 105
 Pesto 58, 100, 132, 135, 136, 151, 167, 191
 Pesto, Chili- 132
 Pesto, Knoblauch- 136
 Pesto, Oliven- 135
 Pestopasta 167
 Pesto, Petersilien-Artischocken- 132
 Pesto, Spargel- 135
 Pesto, Tomaten- 136
 Petersilien-Artischocken-Pesto 132
 Pilz-Bruschetta 61
 Pilz-Carpaccio mit Safrancreme 41
 Pilzcreme 92, 156, 167
 Pilze, Kräuter- 168, 179
 Pilze, Weißwein- 167
 Pilz-Tomaten-Sauce 113
 Pinienkern-Parmesan 84, 103, 105, 117, 123, 151
 Pizza alla Attila 140
 Pizza Diana 148
 Pizza Dimi de luxe 151
 Pizza mit bunter Paprika, Chili und Oliven 143
 Pizza mit Pilzen und Kapern 147
 Pizza mit Spinat und Artischocken 144
Pizze
 Kürbispizza 153
 Pizza alla Attila 140
 Pizza Diana 148
 Pizza Dimi de luxe 151
 Pizza mit bunter Paprika, Chili und Oliven 143
 Pizza mit Pilzen und Kapern 147
 Pizza mit Spinat und Artischocken 144
 Polenta-Ecken, gebratene, mit Kräuterpilzen und Tomatensauce 168
 Püree, Kastanien-, aus der Lombardei 220
- R**äuchertofu-Ciabatta mit Avocado-Knoblauch-Creme 175
 Ravioli alla genovese 99
 Ravioli, lila, mit orangefarbener Füllung 131
 Reginette alla puttanesca 83
 Risotto mit Pilzen 192
 Risotto, rotes 154, 164, 179, 191, 192, 236
 Risotto, Rotwein-, mit Kräuterpilzen 179
 Risotto, Safran- 164
 Rote-Bete-Sauce 120
 Rotweinsrisotto mit Kräuterpilzen 179
- S**afrancreme 41, 185
 Safranreisbällchen, frittierte, mit Erbsenfüllung auf Tomatensauce 159
 Safranrisotto 164
 Salat, Brot-, mit gegrilltem Gemüse und Kürbiskernen 70
 Salat, Farfalle-, mit Rucola und Pinienkernen 87
 Salat, Fenchel-, mit Orangen und Oliven 74
 Salat, gemischter, mit Orangendressing 73
 Salat, Kartoffel-, mit Grillgemüse und Tomatendressing 77
 Salat, Paprika-Orangen-, mit Artischocken 69
 Salbeibohnen 51
 Sauce, Basilikum-Sahne- 131
 Sauce, Kapern-Tomaten- 176
 Sauce, Minz-Erbsen- 95
 Sauce, Pilz-Tomaten- 113
 Sauce, Rote-Bete- 120
 Sauce, Tomaten- 89, 103, 109, 127, 159, 163, 168, 181, 187, 195, 236

Sauce, Trüffel-Sahne- 106
 Schnelle Kaffeecreme 207
 Schnelles Erdbeer-Tiramisu 219
 Schnitzel, Knusper-, mit Pilzcreme und Pesto-
 pasta 167
 Schnitzel mit Spaghetti und
 Tomatensauce 187
Secondi piatti
 Auberginenauflauf 181
 Auberginenröllchen mit Erbsenfüllung auf
 Pilzcreme 156
 Auberginenschnitzel-Tower mit rotem
 Risotto 191
 Auberginentower mit Kräuter-Kartoffel-
 Stampf, Tomatensauce und
 Pinienkernen 163
 Basilikumgnocchi mit Paprikacreme 196
 Frittierte Safranreisbällchen mit Erbsenfüllung
 auf Tomatensauce 159
 Gebratene Polenta-Ecken mit Kräuterpilzen
 und Tomatensauce 168
 Gnocchi mit Tomatensauce 195
 Knusperschnitzel mit Pilzcreme und Pesto-
 pasta 167
 Omelette mit Paprika und Chili 171
 Omelette mit Tomaten und Basilikum 172
 Räuchertofu-Ciabatta mit Avocado-Knob-
 lauch-Creme 175
 Risotto mit Pilzen 192
 Rotweinrisotto mit Kräuterpilzen 179
 Safranrisotto 164
 Schnitzel mit Spaghetti und
 Tomatensauce 187
 Süßsaure Auberginenpfanne 182
 Tofu in Kapern-Tomaten-Sauce 176
 Toskanische Tomaten-Brot-Suppe 188
 Zucchini-Crunch-Lasagne mit gebackenem
 Kürbis in Safrancreme 185
 Zucchini Schiffchen mit Ciabatta-Pistazien-
 Füllung 160
 Sorbet, Orangen- 211
 Spaghetti mit „Fleisch“-Bällchen 109
 Spaghetti Napoli 128
 Spaghetti Tofubolognese 123
 Spargelpesto 135
 Spinatcreme 117
 Spinat, gebratener, mit Knoblauch, Rosinen
 und Pinienkernen 45

Spinatlasagne 114
 Stampf, Kräuter-Kartoffel- 163
 Süßsaure Auberginenpfanne 182

Tagliatelle, Acai-, mit grünem Spargel,
 Räuchertofu, Avocado und
 Matcha-Creme 119
 Tagliatelle alla carbonara 110
 Tagliatelle mit Hokkaidocreme und gerösteten
 Kürbiskernen 96
 Tagliatelle mit Knoblauch-Chili-Öl 84
 Tiramisu 198, 200, 219, 224
 Tiramisu, Erdbeer-, schnelles 219
 Tiramisu, Matcha-for-fit- 224
 Tofubolognese 123
 Tofu in Kapern-Tomaten-Sauce 176
 Tomaten-Brot-Suppe, toskanische 188
 Tomaten-Bruschetta 62
 Tomaten-Ciabatta 53, 175
 Tomaten-Crostini mit Knoblauchöl 54
 Tomatendressing 77
 Tomaten-Kichererbsen-Creme mit
 Ciabatta 48
 Tomatenpesto 136
 Tomatensauce 89, 103, 109, 127, 159, 163,
 168, 181, 187, 195, 236
 Tortellini, Karotten-, mit Rote-Bete-Sauce 120
 Toskanische Eisbombe 213
 Toskanisches Gewürzgebäck 230
 Toskanische Tomaten-Brot-Suppe 188
 Trifle, Italian 208
 Trüffelbutter 106
 Trüffelpasta 106
 Trüffel-Sahne-Sauce 106

Vanillecreme 200, 223
 Vanilleeis mit Olivenöl und Salz 217

Weißweinpilze 167

Zabaione 198, 204
 Zucchini-Crunch-Lasagne mit gebackenem
 Kürbis in Safrancreme 185
 Zucchini Schiffchen mit Ciabatta-Pistazien-
 Füllung 160