



Chloe Coscarelli Viva Italia Vegana!

Leseprobe

[Viva Italia Vegana!](#)

von [Chloe Coscarelli](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b24193>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>

INHALT

EINLEITUNG	x
PASTAGRAM	xiii
CHLOES ITALIENISCHKURS	xv
MENÜIDEEN	1
ALLERGENFREIE ITALIENISCHE KÜCHE (Ohne Gluten, Soja und Nüsse).....	3

VORSPEISEN (ANTIPASTI)

Gebratene Zucchini	8
Kirschtomaten-Bruschetta auf gegrilltem Brot.....	8
Einfache Auberginen-Caponata (GF).....	9
Gebackene italienische Zwiebelringe ..	10
Butternusskürbis-Bruschetta mit karamellisierten Zwiebeln	12
Caprese-Spieße (GF)	14
★ Hummus Pomodoro mit warmem Pizzabrot.....	17
★ Italienische Quesadillas.....	18
Parmesan-Pitachips.....	20
Zitronen-Kichererbsen-Püree (GF)	20
Pilz-Pesto-Crostini	21
★ Pistazien-Guacamole (GF).....	22
Crostini mit Avocadomus und gerösteter Roter Bete.....	25

★ Weiße-Bohnen-Crostini mit Granatapfel und Minze.....	26
Crostini mit Roter und Gelber Paprika ..	28
Kräuter-Risotto-Küchlein mit Arrabbiatasauce (GF)	29

GEMÜSE (VERDURE)

Gerösteter Blumenkohl mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian (GF)	32
★ Artischocken-Kartoffelpuffer (GF).....	34
Gegrillte Balsamico-Zucchini (GF).....	34
★ Röstkartoffeln mit Gremolata (GF)	36
Feuergerösteter Knoblauch-Mais (GF)..	39
★ Limonaden-Blumenkohl (GF).....	40
Geschmorter Grünkohl mit Pinienkernen und Cranberrys (GF).....	41
Aubergine alla Funghetto (GF).....	42

★ Chloes Favorit

(GF) = kann glutenfrei zubereitet werden

★ Gerösteter Parmesan-Spargel	45
★ Gerösteter Granatapfel-Rosenkohl (GF) ..	46
Chili-Zitrone-Brokkoli (GF)	48
Kartoffelpüree mit Knoblauch und Meersalz (GF)	48
Rübstiel mit Knoblauchbrothäppchen ..	49
Creme-Spinat (GF)	50
★ Rosmarin-Süßkartoffeln mit süßscharfem Senf (GF)	53

SUPPEN UND SALATE

(ZUPPA E INSALATA)

★ Avocado-Caprese-Nudelsalat (GF)	56
Pasta mit Bohnen (GF)	57
Artischocken-Pesto-Nudelsalat (GF)	58
Couscous-Salat mit Süßkartoffeln und Mandeln	61
Grapefruit-Avocado-Fenchelsalat (GF) ..	62
★ Avocado-Salat mit gerösteten Möhren ..	64
Gehackter italienischer Salat (GF)	66
★ Sommer-Brotsalat	69
Pilzcremesuppe (GF)	70
Blumenkohlsuppe mit Pesto und Conchiglioni (GF)	71
★ Scharfe Tomatensuppe (GF)	72
Kürbissuppe mit knusprigen Rosenkohlblättchen (GF)	75
★ Tomaten-Brotsuppe	76

PIZZA, FOCACCIA UND PANINI

(PIZZA, FOCACCIA, E PANINI)

★ Heirloom-Tomaten-Toast	80
Knoblauch-Grissini	82
Fantastische Focaccia	84
Pizza Margherita (GF)	86
Knoblauch-Artischocken-Pizza	87
★ Pizza mit Butternusskürbis, karamellisierten Zwiebeln und Äpfeln (GF)	89
★ Französische Pizzabrötchen	90
Wurststreusel-Mozzarella-Pizza (GF)	92
★ Weiße Wildpilz-Pizza (GF)	94
Gegrillte Pesto-Küchlein	97
Pizza-Hundeknochen	97
★ Fleischbällchen-Miniburger	98
★ Pilz-Pesto-Miniburger	101
Bauernmarkt-Panini	102
Kichererbsen-Farinata (GF)	103
★ Rotwein-Seitan auf Ciabatta	104
Pizzaburger mit Avocado-Pesto	106
★ Panini mit Avocado und sonnengetrockneten Tomaten	108

VIVA LA PASTA

Capellini Pomodoro (GF)	113
Mamas Spaghetti mit Fleischbällchen ..	114
★ Kate Middletons Pasta Alfredo (GF)	116
Shelleys Conchiglie (GF)	118

Cavatelli mit Brokkoli (GF).....	119
Schleifchen in Knoblauch-Cremesauce (GF)	121
Wildpilz-Rigatoni.....	122
★ Penne mit Tomaten-Cremesauce (GF) ..	124
★ Pasta alla Norma mit Ricotta (GF)	127
Cremige Gelbe-Paprika-Pasta (GF)	128
★ Fusilli mit Minze- Auberginen-Sauce (GF)	129
★ Tequila-Tempeh-Fettuccine (GF).....	130
★ Nie-mehr-Single-Pasta-Carbonara mit Shiitake-Speck (GF)	133
★ Pesto-Makkaroni mit Käse (GF)	134
Rosarote Pasta (GF).....	136
Penne Puttanesca (GF).....	138
Vollkornweizen-Spaghetti mit Pilzen ..	139
Kartoffel-Gnocchi in Kräuter-Knoblauch-Sauce.....	140
Butternuss-Ravioli mit braunem Zucker und knusprigem Salbei.....	142
Pilz-Wantan-Ravioli	144
Linsen-Manicotti	145
Lasagne Bolognese	147
Weiß Lasagne mit geröstetem Butternusskürbis und Spinat.....	148

DIE HAUPTSPEISE

(SECONDO PIATTI)

Avocado-Basilikum-Quinoa-Bowl mit Chili-Olivenöl (GF)	152
Gebackener Tempeh in Pilzcremesauce (GF)	155
Chloes Rawsagne (GF)	156

Cremige Polenta mit Ragout aus geröstetem Gemüse (GF) ..	158
Cannellinibohnen mit Zitrone und Kräutern (GF)	159
★ Auberginen-Parmigiana	160
★ Toskanischer Rührtofu (GF).....	163
Gegrilltes Champignon-Steak in Zitronen-Petersilie-Pesto (GF)	164
Italienischer Hackbraten	165
Weißweinrisotto mit Shiitake und Erbsen (GF)	166
Kürbisrisotto (GF)	169
Tempeh mit 40 Knoblauchzehen (GF) ..	170
Rosmarin-Linsen mit gerösteten Tomaten und Knoblauch-Broccolini (GF).....	171
★ Gefüllte Riesen-Champignons mit Thymian und Rosmarin-Sauce.....	172
★ Wildpilz-Farro mit Zitrone, Minze und Artischocken (GF).....	174

DESSERTS

(DOLCI)

Mandel-Biscotti mit Schokoladenglasur (GF)	178
Italienische Hochzeitskekse (GF).....	180
Florentiner-Riegel.....	183
Schokoladen-Crostini mit Meersalz und Orangenschale	185
Olivenöl-Pfannkuchen (GF)	186
Orangen-Pfannkuchen (GF)	189
Orangen-Scones mit Schokoladendrops (GF).....	190
Chloes „Nutella“-Zimtschnecken (GF) ..	193

GRUNDREZEPTE HAUSGEMACHT

TEIG, SAUCEN UND VEGANER KÄSE

Rosmarin-Zitrone-Shortbread-Kekse (GF)	195	Arrabbiatasauce (GF)	232
★ Schoko-Kirsch-Kaffeekekuchen (GF)	197	Schnelles Basilikumpesto	232
Zucchini-Muffins mit Schokoladendrops (GF)	199	Béchamel (GF)	233
★ Bananen-Kaffee-Cupcakes (GF)	201	Klassisches Pesto (GF)	233
Zitronen-Thymian-Cupcakes (GF)	203	Coscarelli-Tomatensauce (GF)	234
Himbeer-Tiramisu-Cupcakes (GF)	205	Schnelle Tomatensauce (GF)	234
Mandel-Schokomousse-Kuchen (GF)	207	Crostini	235
Italienische Granatapfel-Minze-Limonade (GF)	209	Glutenfreier Pizzateig (GF)	235
Italienische Zitrone-Thymian-Limonade (GF)	209	Nudelteig	236
★ Erdbeer-Basilikum-Milchshake (GF)	210	Ravioliteig	237
Italienischer Hochzeitskuchen (GF)	213	Mozzarellasauce (GF)	237
Vanilleeis	215	Kräuter-Knoblauch-Toast	238
Affogato (Vanilleeis in einem Espresso-Shot) (GF)	215	Chili-Olivenöl (GF)	238
Bourbon-Eis mit gerösteten Bananen (GF)	216	Pizzateig	241
★ Tiramisu (GF)	219	Shiitake-Speck (GF)	242
★ Italienischer Apfelkuchen (GF)	220	Rockin' Ricotta (GF)	242
Rotwein-Schokoladenkuchen mit beschwipsten Himbeeren (GF)	222	Parmesan (GF)	244
★ Pfefferminz-Sandwich-Eis mit Schokoladendrops (GF)	224	Geröstete Semmelbrösel	244
Espresso-Sundae mit Schokoladendrops (GF)	227	Kokos-Schlagsahne (GF)	245
★ Polenta-Beeren-Auflauf mit Vanilleeis (GF)	228	Schokoladen-Ganache (GF)	245
		Chloes veganer „Nutella“-Aufstrich (GF)	247
DER VEGANE ITALIENISCHE VORRATSSCHRANK	249		
CHLOES ITALIENISCHE LIEBLINGSRESTAURANTS	262		
DANKSAGUNGEN	263		
INDEX	265		
BEZUGSQUELLEN	276		
ÜBER DIE AUTORIN	277		

EINLEITUNG

WENN DU NICHT NACH ITALIEN REISEN KANNST, DANN LASS ITALIEN ZU DIR KOMMEN

Ciao, meine Freunde!

Wir kennen uns vielleicht bereits aus einem meiner anderen Kochbücher, *Chloe's Kitchen* oder *Chloe's Vegan Desserts*. Hier treffen wir uns also wieder! Wenn es ums italienische Essen geht, ist das Stichwort amore. Ich liebe alles, was heiß und aus Teig, cremig und käsig oder mit frischen Heirloom-Tomaten und Basilikum belegt ist. In meiner Vorstellung vom Paradies trinken Sie Pesto mit dem Strohhalm und es stehen Nudeln auf dem Frühstückstisch.

Ich liebe italienische Restaurants, egal, ob schick oder romantisch oder zwanglos mit Familienflair, doch hausgemachtes italienisches Essen hat etwas an sich, das kein Restaurant ersetzen kann. Wenn Sie im italienischen Restaurant vegan bestellen möchten, bekommen Sie häufig Pasta mit Tomatensauce oder Pizza ohne Käse. Doch in *Viva Italia Vegana!* finden Sie Rezepte für Nie-mehr-Single-Pasta-Carbonara mit Shiitake-Speck (Seite 133) oder Wurststreusel-Mozzarella-Pizza (Seite 92). Ganz recht, alle Rezepte sind vegan!

Aber lassen Sie mich kurz zurückspulen. Sich vegan zu ernähren bedeutet, weder Fleisch, Fisch, Milchprodukte noch Eier zu verzehren. Dadurch verzichten wir auf arterienverstopfende tierische Fette und fettige Käsegerichte, die einen ins Fresskoma versetzen. Meine veganen Rezepte basieren auf unverarbeiteten, gesunden, pflanzlichen Zutaten, die Ihrem Körper guttun und besser für unsere lieben tierischen Freunde sind. Anders ausgedrückt: Sie fühlen sich großartig, während Sie sich den Bauch vollschlagen!

„WAS? Sind Sie verrückt? Ist italienisches Essen ohne Fleisch und Käse überhaupt möglich?“

Darauf können Sie wetten! Ich stamme aus einer sehr hungrigen italienischen Familie. Mit uns ist in Sachen Pasta nicht zu spaßen. Ich habe generationenüberdauernde Familienrezepte „veganisiert“ und sie so in ihren köstlichsten fleisch- und milchfreien Inkarnationen wiederbelebt. Außerdem habe ich einigen amerikanischen Klassikern wie Zwiebelringen, Quesadilla und vielen weiteren meine eigene italienische Note verliehen.

Meine Familie stammt ursprünglich aus der Region Kalabrien im Süden Italiens. Unsere Wurzeln sind jedoch sizilianisch; die am weitesten zurückreichende uns bekannte Vorfahrin, Caterina Palermo, wurde 1683 auf Sizilien geboren.

Mein Urgroßvater Angelo Coscarelli wanderte aus Lago aus, um während des Ersten Weltkriegs nicht in die italienische Armee eingezogen zu werden. Geboren wurde er zwar unter dem Namen Angelo Coscarella, er änderte seinen Namen jedoch zu Coscarelli, nachdem er auf Ellis Island eingetroffen und sich schließlich in Pittsburgh, Pennsylvania, niedergelassen hatte. Ironischerweise wurde er unmittelbar nach seiner Ankunft in den USA in die U.S. Army eingezogen und diente im Ersten Weltkrieg bei der Infanterie.

Meine Urgroßmutter Antoinette Petrone Coscarelli war die Ur-Mutter aller Köche in unserer Familie. Ihre Festtagsessen sind legendär. Sie arbeitete in ihrer kleinen Küche zu Hause auf Mount Washington buchstäblich rund um die Uhr, um die Festmahlzeiten für unsere große Verwandtschaft zuzubereiten. Die Mahlzeiten dauerten den ganzen Tag. Wir setzten uns fürs Frühstück an den großen Esszimmertisch und bevor wir aufstehen konnten, tischte Tante Gilda das Mittagessen auf. Wir verbrachten Tage an diesem Tisch!

Einige der Gerichte, die zu ihrem Ruhm beitrugen, waren frittierte Zucchini, ein unglaublich frischer Tomatensalat mit Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie sowie umwerfende frische Pastagerichte. Viele ihrer Rezepte wurden für dieses Buch „veganisiert“. Antoinette hatte ihren eigenen Gemüsegarten. Ihr Lieblingsgemüse war frischer Mangold.

Damit ist die kleine Geschichtsstunde abgehakt, und wir kommen zu den drei Versprechen, die ich Ihnen mache:

1. **Alle Rezepte sind supereinfach.** Wenn trotzdem Fragen aufkommen, schreiben Sie mir einfach über Twitter oder Facebook. Ich stehe mit Ihnen in der Küche!

2. Ihre Freunde und Verwandten werden Ihnen nicht glauben, dass Sie vegan kochen. Ich habe diese Rezepte bei um die zweihundert Dinnerpartys erprobt; die Reaktion war durchweg: „Bist du sicher, dass da kein Käse drin ist?“

3. Veganes italienisches Essen ist ein Liebestränk. Ich habe mich mit diesen Rezepten in die Herzen so vieler Menschen gekocht. Keine Geste ist aufrichtiger als ein selbst gekochtes italienisches Abendessen für die Eltern, ein Kind, einen Nachbarn oder den Schwarm (läuft wie geschmiert!). Meine Rezepte wurden mit Liebe für Sie entwickelt, also kochen Sie sie mit Liebe und beobachten Sie, wie Ihre Kreationen mit einem Lächeln auf den saucenbeschmierten Lippen verschlungen werden.

Egal, ob Sie Profikoch sind oder noch nie Wasser aufgesetzt haben, *bravissimo*, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben und Ihre Foodie-Träume verfolgen. Entspannen Sie sich, besorgen Sie sich einen Sous-Chef – ob Ihr Hund oder ein Glas Vino, ganz gleich – und machen Sie aus Ihrer Küche die „Trattoria da (hier Ihren Namen einfügen!)“.

Con amore,
Chloe



BUTTERNUSSKÜRBIS-BRUSCHETTA MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN

BRUSCHETTA ALLA ZUCCA CON CIPOLLE CARAMellate

8 BIS 10 PERSONEN

Diese Crostini mit einem Aufstrich aus süßem, geröstetem Butternusskürbis mit karamellisierten Zwiebeln werden Sie jeden Gedanken an „gewöhnliche“ Bruschetta vergessen lassen. Zum Abrunden mit Balsamicoessig oder einer Balsamicoglasur (Balsamicoessig zu einem Sirup einkochen) beträufeln – ich mag beides!

TIPP ZUR ZUBEREITUNG IM VORAUS: Der Butternusskürbisaufstrich kann bis zu 3 Tage im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

565 g geschälter
Butternusskürbis, in 2,5 cm
große Würfel geschnitten
4 EL Olivenöl
Meersalz
Frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
2 große Zwiebeln, dünn
geschnitten
2 EL Ahornsirup
¼ TL rote Chiliflocken
2 TL Balsamicoessig, plus
etwas zum Beträufeln
1 dünnes Baguette, schräg
in 5 mm dünne Scheiben
geschnitten
4 EL frische Minze, in
Chiffonade geschnitten, siehe
Tipp (Seite 26)

Den Backofen auf 205 °C vorheizen.

Die Butternusskürbiswürfel auf einem großen Backblech ausbreiten und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. 25 bis 30 Minuten backen, bis der Kürbis zart ist. Währenddessen alle 10 Minuten wenden und bei Bedarf mehr Öl zugeben. Aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 220 °C erhöhen.

Die übrigen 2 EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und salzen. 20 bis 25 Minuten in der Pfanne dünsten, bis sie sehr weich und karamellisiert sind. Ahornsirup und Chiliflocken zugeben und 1 weitere Minute mitgaren.

Kürbis, Zwiebeln und Essig in einer Küchenmaschine ungefähr 12-mal mit der Pulse-Funktion zerkleinern, sodass alles gut vermengt, aber noch etwas stückig ist. Beliebig abschmecken.

Die Baguettescheiben auf einem großen Backblech ausbreiten und mit Öl beträufeln. 5 bis 8 Minuten backen, bis die Oberfläche bräunlich geworden ist. Die Butternusskürbismischung auf dem Brot verstreichen, dann mit Essig beträufeln. Mit frischer Minze bestreuen und noch warm servieren.



MAMAS SPAGHETTI MIT FLEISCHBÄLLCHEN

SPAGHETTI CON LE POLPETTINE

4 BIS 6 PERSONEN

Mit einem Glas Tomatensauce können Sie dieses Rezept abkürzen. Für ein noch herzhafteres Esserlebnis lassen Sie während der letzten 5 Minuten Garzeit der Nudeln ein paar gefrorene Brokkoliröschen mitkochen. Den Teig für die Fleischbällchen können Sie im Voraus zubereiten, zu Bällchen formen und für bis zu 5 Tage im Kühlschrank lagern.

FLEISCHBÄLLCHEN

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

225 g braune Champignons,
geputzt und in Scheiben

2 Knoblauchzehen, fein
gehackt

170 g gekochter brauner Reis,
abgekühlt

30 g italienische Semmelbrösel

4 EL Mehl

1 TL getrocknetes Basilikum

1 ½ TL Meersalz

1 TL frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

¼ TL rote Chiliflocken (optional)

Rapsöl zum Braten

PASTA

450 g Spaghetti

1 Glas (800 g) Tomatensauce
(oder nach dem Rezept auf
Seite 234)

60 ml Soja-, Mandel- oder
Reismilch

2 EL brauner Zucker

Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

4 EL frische italienische
Petersilie, gehackt, zum
Garnieren

Parmesan (Seite 244)

Für die Fleischbällchen: Das Olivenöl in einer großen, antihafbeschichteten Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Zwiebeln und Pilze weich und bräunlich braten. Knoblauch zugeben und einige Minuten mitbraten. In die Küchenmaschine geben. Die Pfanne zur späteren Verwendung beiseitestellen.

Den abgekühlten braunen Reis, Semmelbrösel, Mehl, Basilikum, Salz, Pfeffer und Chiliflocken (falls verwendet) in die Küchenmaschine geben. Stoßartig mixen, bis die Zutaten gut verbunden sind. Falls nötig, den Teig in eine große Schüssel füllen und mit den Händen vermengen. Noch einmal abschmecken und kurz abkühlen lassen. Aus dem Teig 2,5 bis 5 cm große Bällchen formen.

Das Rapsöl in derselben Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Fleischbällchen portionsweise braten. Nach Bedarf mehr Öl zugeben. Die Fleischbällchen mit einem Holzlöffel wenden, damit sie von allen Seiten gut durchgebraten werden. Sie sollen rundum schön braun sein und ein knuspriges Äußeres haben. Die Fleischbällchen mit einem eingeschlitzten Löffel aus der Pfanne nehmen und auf Papiertüchern abtropfen lassen.

Für die Nudeln: Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti zugeben und nach Packungsanweisung kochen. Das Wasser abgießen und die Nudeln zurück in den Topf geben.

Für die Sauce: Die Tomatensauce, vegane Milch und braunen Zucker in einen mittelgroßen Topf geben. Auf mittlerer Flamme unter ständigem Rühren erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce zu den Nudeln gießen und untermischen. Die Fleischbällchen darauf anrichten und mit Petersilie und Parmesan garnieren.





ITALIENISCHER HOCHZEITSKUCHEN

TORTA NUZIALE

ZWEI 23 CM GROSSE, RUNDE KUCHENLAGEN

Dieser Kuchen ist so lecker, dass Sie die Zubereitung abkürzen können, indem Sie die Glasur weglassen und den Kuchen einfach mit Puderzucker bestäuben. Der Kuchen ist noch das Einfachste – jetzt muss ich nur noch jemanden zum Heiraten finden! Gibt's Freiwillige?

TIPP ZUR ZUBEREITUNG IM VORAUS: Die Kuchenschichten können im Voraus zubereitet und bis zu 1 Monat tiefgekühlt gelagert werden. Vor dem Servieren auftauen lassen und mit der Glasur überziehen.

Für den Kuchen: Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Zwei 23 cm große, runde Kuchenformen dünn fetten und den Boden mit Backpapier auslegen.

Mehl, Zucker, Backnatron und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Vegane Milch, Öl, Essig, Vanilleextrakt und Mandelextrakt in einer zweiten Schüssel verquirlen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen gießen und ein paar Mal umrühren, um alles gerade zu vermischen, aber nicht glatt rühren. Kokosraspel, Pekannüsse und Ananasstücke vorsichtig unterheben.

Die vorbereiteten Kuchenformen gleichmäßig mit dem Teig füllen. 35 bis 40 Minuten backen; der Kuchen ist fertig, wenn Sie einen Zahnstocher in die Mitte stechen und beim Herausziehen nur ein paar Krümel daran haften. Nach der Hälfte der Backzeit die Kuchenformen drehen. Vor dem Aufsichten die Kuchenlagen vollständig abkühlen lassen.

Aufsichten: Wenn die Kuchenschichten vollständig abgekühlt sind, mit einem Messer am Rand der Form entlangfahren, um den Kuchen zu lösen, und vorsichtig aus den Formen nehmen. Das Backpapier abziehen. Eine Kuchenschicht auf eine Servierplatte oder Kuchenplatte aus Pappe legen und ein paar Backpapierstreifen unter den Kuchen schieben, damit die Glasur nicht auf die Platte kleckst. Eine dünne Schicht Glasur auf dem Kuchen verstreichen. Dann die zweite Kuchenlage darauflegen und ebenfalls dünn mit Glasur überziehen. Wenn Sie möchten, können Sie auch die Ränder mit Glasur überziehen. Falls gewünscht mit essbaren Blüten garnieren.

- 360 g Mehl*
- 340 g Zucker
- 2 TL Backnatron
- 1 TL Salz
- 480 ml Soja-, Mandel- oder Reismilch
- 240 ml Rapsöl
- 60 ml weißer oder Apfelessig
- 1 EL Vanilleextrakt
- 1 TL Mandelextrakt
- 100 g Kokosraspel (gesüßt oder ungesüßt)
- 125 g gehackte Pekannüsse
- 1 Dose (225 g) Ananasstücke, einschließlich Flüssigkeit
- Glasur (Seite 214)
- Essbare Blüten zum Garnieren (optional), siehe Tipp (Seite 214)

*Um das Rezept glutenfrei zuzubereiten, verwenden Sie glutenfreies Mehl plus 1 ½ TL Xanthan (siehe Seite 258).

INDEX

A

- Affogato (Vanilleeis in einem Espresso-Shot) 215
- Agavendicksaft, über 257
- Ahornsirup, über 258
- Alfredosauce 148
- Amaretto
 - Himbeer-Tiramisu-Cupcakes 205
- Ananas
 - Italienischer Hochzeitskuchen 213
- Äpfel
 - Italienischer Apfelkuchen 220
 - Pizza mit Butternusskürbis, karamellisierten Zwiebeln und Äpfeln 89
- Arrabbiatasauce 232
- Artischocken
 - Artischocken-Kartoffelpuffer 34
 - Artischocken-Pesto-Nudelsalat 58
 - Knoblauch-Artischocken-Pizza 87
 - Wildpilz-Farro mit Zitrone, Minze und Artischocken 174
- Aubergine
 - Aubergine alla Funghetto 42
 - Auberginen-Parmigiana 160
 - Bauernmarkt-Panini 102
 - Einfache Caponata 9
 - Fusilli mit Minze-Auberginen-Sauce 129
 - Italienischer Hackbraten 165
 - Linsen-Manicotti 145
 - Pasta alla Norma mit Ricotta 127
- Austattung 260
- Avocado-Basilikum-Quinoa-Bowl mit Chili-
Olivenöl 152

Avocados

- Avocado-Basilikum-Quinoa-Bowl mit Chili-
Olivenöl 152
- Avocado-Basilikum-Sauce 152
- Avocado-Caprese-Nudelsalat 56
- Avocado-Pesto 106
- Avocado-Salat mit gerösteten Möhren 64
- Bauernmarkt-Panini 102
- Crostini mit Avocadomus und gerösteter
Roter Bete 25
- Grapefruit-Avocado-Fenchelsalat 62
- Italienische Quesadillas 18
- Panini mit Avocado und
sonnengetrockneten Tomaten 108
- Pistazien-Guacamole 22
- Sommer-Brotsalat 69

B

- Backbleche 261
- Backfett, über 251
- Backpapier 260
- Backzutaten 259
- Bananen
 - Bananen-Kaffee-Cupcakes 201
 - Bourbon-Eis mit gerösteten 216
- Barbecue-Seitan 104
- Basilikum
 - Avocado-Basilikum-Sauce 152
 - Avocado-Caprese-Nudelsalat 56
 - Avocado-Pesto 106
 - Bauernmarkt-Panini 102
 - Capellini Pomodoro 113
 - Caprese-Spieße 14
 - Erdbeer-Basilikum-Milchshake 210

Fleischbällchen-Miniburger 98
 Gehackter italienischer Salat 66
 Hummus Pomodoro mit warmem
 Pizzabrot 17
 Kirschtomaten-Bruschetta auf gegrilltem
 Brot 8
 Klassisches Pesto 233
 Pistazien-Pesto 156
 Pizzaburger mit Avocado-Pesto 106
 Pizza Margherita 86
 Rockin' Ricotta 242
 Rosarote Pasta 136
 Sommer-Brotsalat 69
 Toskanischer Rührtofu 163
 Bauernmarkt-Panini 102
 Béchamel 233
 Beeren
 Erdbeer-Basilikum-Milchshake 210
 Polenta-Beeren-Auflauf mit Vanilleeis 228
 Biscotti mit Schokoladenglasur 178
 Blumenkohl
 Blumenkohlsuppe mit Pesto und
 Conchiglioni 71
 Cremige Polenta mit Ragout aus
 geröstetem Gemüse 158
 Kate Middletons Pasta Alfredo 116
 Limonaden-Blumenkohl 40
 mit Zwiebeln, Knoblauch und Thymian,
 Gerösteter 32
 Blüten, essbare, als Kuchendekoration 214
 Bohnen
 Cannellinibohnen mit Zitrone und
 Kräutern 159
 Gehackter italienischer Salat 66
 Hummus Pomodoro mit warmem
 Pizzabrot 17
 Italienische Quesadillas 18
 Italienischer Hackbraten 165
 Kichererbsen-Farinata 103
 Pasta mit 57
 Pizzaburger mit Avocado-Pesto 106
 Pizza mit Butternusskürbis, karamellisier-
 ten Zwiebeln und Äpfeln 89
 Weiße-Bohnen-Aufstrich 102
 Weiße-Bohnen-Crostini mit Granatapfel
 und Minze 26
 Zitronen-Kichererbsen-Püree 20

Bourbon-Eis mit gerösteten Bananen 216
 Broccolini, Rosmarin-Linsen mit gerösteten
 Tomaten und Knoblauch- 171
 Brokkoli
 Cavatelli mit 119
 Chili-Zitrone- 48
 Cremige Polenta mit Ragout aus
 geröstetem Gemüse 158
 Brot und Gebäck
 Chloes Nutella-Zimtschnecken 193
 Fantastische Focaccia 84
 Französische Pizzabrötchen 90
 glutenfreies 4
 Heirloom-Tomaten-Toast 80
 Knoblauch-Grissini 82
 Kräuter-Knoblauch-Toast 238
 Orangen-Scones mit
 Schokoladendrops 190
 Parmesan-Pitachips 20
 Rübstiel mit Knoblauchbrothäppchen 49
 Rustikale Croutons 72
 Rustikale Croûtons 64
 Sommer-Brotsalat 69
 Tomaten-Brotsuppe 76
 Zucchini-Muffins mit
 Schokoladendrops 199
 Bruschetta
 Bruschetta auf gegrilltem Brot,
 Kirschtomaten- 8
 Bruschetta mit karamellisierten Zwiebeln,
 Butternusskürbis- 12
 Burger mit Avocado-Pesto, Pizza- 106
 Butternusskürbis-Bruschetta mit
 karamellisierten Zwiebeln 12
 Butternuss-Ravioli mit braunem Zucker und
 knusprigem Salbei 142

C

Cannellinibohnen mit Zitrone und
 Kräutern 159
 Capellini Pomodoro 113
 Caponata, Einfache Auberginen- 9
 Caprese-Spieße 14
 Cashewkerne
 Alfredosauce 148
 Avocado-Basilikum-Sauce 152
 Béchamel 233

Creme-Spinat 50
 Gebackener Tempeh in
 Pilzcremesauce 155
 Gefüllte Riesen-Champignons mit
 Thymian und Rosmarin-Sauce 172
 Klassisches Pesto 233
 Mozzarellasauce 237
 Rosarote Pasta 136
 Schleifchen in Knoblauch-
 Cremesauce 121
 Tequila-Tempeh-Fettuccine 130
 Cavatelli mit Brokkoli 119
 Chili-Olivenöl 238
 Chili-Zitrone-Brokkoli 48
 Chloes Nutella-Zimtschnecken 193
 Chloes Rawsagne 156
 Chloes veganer Nutella-Aufstrich 247
 Coscarelli-Tomatensauce 234
 Couscous-Salat mit Süßkartoffeln und
 Mandeln 61
 Cranberrys
 Couscous-Salat mit Süßkartoffeln und
 Mandeln 61
 Geschmorter Grünkohl mit Pinienkernen
 und 41
 Creme-Spinat 50
 Cremige Gelbe-Paprika-Pasta 128
 Cremige Polenta mit Ragout aus geröstetem
 Gemüse 158
 Crostini 235
 mit Avocadomus und gerösteter Roter
 Bete 25
 mit roter und gelber Paprika 28
 Pilz-Pesto-Crostini 21
 Schokoladen-Crostini mit Meersalz und
 Orangenschale 185
 Weiße-Bohnen-Crostini mit Granatapfel
 und Minze 26
 Croûtons, Rustikale 64, 72
 Cupcakes
 Bananen-Kaffee-Cupcakes 201
 Himbeer-Tiramisu-Cupcakes 205
 Zitronen-Thymian-Cupcakes 203

E

Einfache Auberginen-Caponata 9
 Eis
 Bourbon-Eis mit gerösteten Bananen 216
 Erdbeer-Basilikum-Milchshake 210
 Espresso- 227
 Pfefferminz-Sandwich-Eis mit
 Schokoladendrops 224
 Vanille- 215
 Vanilleeis in einem Espresso-Shot
 (Affogato) 215
 Eismaschine 260
 Eisportionierer 261
 Erdbeer-Basilikum-Milchshake 210
 Espresso-Sundae mit Schokoladendrops 227
 Essig 253
 Extrakte, über 259

F

Fantastische Focaccia 84
 Farinata 103
 Farro mit Zitrone, Minze und
 Artischocken 174
 Fenchel
 Grapefruit-Avocado-Fenchelsalat 62
 zubereiten 62
 Feuergerösteter Knoblauch-Mais 39
 Fleischalternativen 255
 Fleischbällchen
 Fleischbällchen-Miniburger 98
 Mamas Spaghetti mit 114
 Florentiner-Riegel 183
 Focaccia, Fantastische 84
 Französische Pizzabrötchen 90
 Fusilli mit Minze-Auberginen-Sauce 129

G

Ganache 245
 Gebackene italienische Zwiebelringe 10
 Gebackener Tempeh in Pilzcremesauce 155
 Gebratene Zucchini 34
 Gefüllte Riesen-Champignons mit Thymian
 und Rosmarin-Sauce 172
 Gegrillte Balsamico-Zucchini 34
 Gegrillte Pesto-Küchlein 97
 Gegrilltes Champignon-Steak in Zitronen-
 Petersilie-Pesto 164

Gehackter italienischer Salat 66
Gemüse
 Cremige Polenta mit Ragout aus
 geröstetem 158
Geräte 260
Gerösteter Blumenkohl mit Zwiebeln,
 Knoblauch und Thymian 32
Gerösteter Granatapfel-Rosenkohl 46
Gerösteter Parmesan-Spargel 45
Geröstete Semmelbrösel 244
Geschmorter Grünkohl mit Pinienkernen und
 Cranberrys 41
Getränke
 Erdbeer-Basilikum-Milchshake 210
 Italienische Granatapfel-Minze-
 Limonade 209
 Italienische Zitrone-Thymian-
 Limonade 209
Getreide
 Avocado-Basilikum-Quinoa-Bowl mit
 Chili-Olivenöl 152
 Cremige Polenta mit Ragout aus
 geröstetem Gemüse 158
 Polenta-Beeren-Auflauf mit Vanilleeis 228
 über 254
 Wildpilz-Farro mit Zitrone, Minze und
 Artischocken 174
Glasur
 für italienischen Hochzeitskuchen 214
 Kaffee-Glasur 201
 Schokoladen-Ganache 245
Glutenfreie Alternativen 3, 254
Glutenfreier Pizzateig 235
Granatapfel
 Gerösteter Granatapfel-Rosenkohl 46
 Italienische Granatapfel-Minze-
 Limonade 209
 Weiße-Bohnen-Crostini mit Granatapfel
 und Minze 26
Grapefruit
 Grapefruit-Avocado-Fenchelsalat 62
 segmentieren 63
Gremolata 36
Grießmehl 253
Grünkohl mit Pinienkernen und Cranberrys,
 Geschmorter 41
Guacamole 22

Guarkernmehl, über 258
Gurke
 Sommer-Brotsalat 69

H

Hackbraten, Italienischer 165
Handmixer 260
Hefeflocken, über 252
Heirloom-Tomaten-Toast 80
Heißes Fudge 227
Himbeeren
 Himbeersauce 205
 Himbeer-Tiramisu-Cupcakes 205
 Rotwein-Schokoladenkuchen mit
 beschwipsten 222
Hülsenfrüchte 254
Hummus Pomodoro mit warmem Pizzabrot 17
Hundeknochen, Pizza- 97

I

Italienische Granatapfel-Minze-
 Limonade 209
Italienische Hochzeitskekse 180
Italienische Quesadillas 18
Italienischer Apfelkuchen 220
Italienischer Hackbraten 165
Italienischer Hochzeitskuchen 213
Italienische Zitrone-Thymian-Limonade 209

K

Kaffee
 Affogato (Vanilleeis in einem Espresso-
 Shot) 215
 Espresso-Pulver, über 259
 Espresso-Sundae mit
 Schokoladendrops 227
 Himbeer-Tiramisu-Cupcakes 205
 Kaffee-Glasur 201
 Schoko-Kirsch-Kaffeekuchen 197
 Tiramisu 219
Kakaopulver, über 259
Kapern
 Cremige Gelbe-Paprika-Pasta 128
 Gegrilltes Champignon-Steak in Zitronen-
 Petersilie-Pesto 164
 Penne Puttanesca 138
 Zitronen-Kichererbsen-Püree 20

Kartoffeln

- Artischocken-Kartoffelpuffer 34
- Kartoffel-Gnocchi in Kräuter-Knoblauch-Sauce 140
- Kartoffelpüree mit Knoblauch und Meersalz 48
- Röstkartoffeln mit Gremolata 36

Käse

- nussfreie Alternativen 5

Kate Middletons Pasta Alfredo 116

Kekse

- Florentiner-Riegel 183
- Italienische Hochzeits- 180
- Mandel-Biscotti mit Schokoladenglasur 178
- mit Schokoladendrops 225
- Rosmarin-Zitrone-Shortbread- 195

Kichererbsen-Farinata 103

Kirschtomaten-Bruschetta auf gegrilltem Brot 8

Klassisches Pesto 233

Knoblauch

- Feuerverösteter Knoblauch-Mais 39
- Gremolata 36
- Kartoffel-Gnocchi in Kräuter-Knoblauch-Sauce 140
- Kartoffelpüree mit Knoblauch und Meersalz 48
- Knoblauch-Artischocken-Pizza 87
- Knoblauch-Grissini 82
- Kräuter-Knoblauch-Toast 238
- Rosmarin-Linsen mit gerösteten Tomaten und Knoblauch-Broccolini 171
- Rübstiel mit Knoblauchbrothäppchen 49
- Schleifchen in Knoblauch-Cremesauce 121
- Tempeh mit 40 Knoblauchzehen 170

Knoblauch-Grissini 82

Kokos

- Italienischer Hochzeitskuchen 213
- Kokos-Schlagsahne 245
- Raspel, über 259

Kokosmilch, über 257

Kräuter

- Kartoffel-Gnocchi in Kräuter-Knoblauch-Sauce 140
- Kräuter, in der italienischen Küche 252

Kräuter-Knoblauch-Toast 238

Kräuter-Risotto-Küchlein mit Arrabbiatasauce 29

Kuchen

- Bananen-Kaffee-Cupcakes 201
- Himbeer-Tiramisu-Cupcakes 205
- Italienischer Apfel- 220
- Italienischer Hochzeits- 213
- Kuchenformen 261
- Mandel-Schokomousse- 207
- mit beschwipsten Himbeeren, Rotwein-Schokoladen- 222
- Schoko-Kirsch-Kaffee- 197
- Zitronen-Thymian-Cupcakes 203

Küchenmaschine 260

Kürbis

- Butternusskürbis-Bruschetta mit karamellisierten Zwiebeln 12
- Butternuss-Ravioli mit braunem Zucker und knusprigem Salbei 142
- Kürbisrisotto 169
- Kürbissuppe mit knusprigen Rosenkohlblättchen 75
- Pizza mit Butternusskürbis, karamellisierten Zwiebeln und Äpfeln 89
- Weißer Lasagne mit geröstetem Butternusskürbis und Spinat 148

L

Lasagne

- Chloes Rawsagne 156
- Lasagne Bolognese 147
- Weißer Lasagne mit geröstetem Butternusskürbis und Spinat 148

Limonaden-Blumenkohl 40

Linse

- Gefüllte Riesen-Champignons mit Thymian und Rosmarin-Sauce 172
- Linse-Manicotti 145
- Pilz-Pesto-Miniburger 101
- Rosmarin-Linsen mit gerösteten Tomaten und Knoblauch-Broccolini 171
- Linse-Manicotti 145

M

- Mais, Feuergerösteter Knoblauch- 39
- Maismehl
 - Cremige Polenta mit Ragout aus geröstetem Gemüse 158
- Maisstärke, über 258
- Mamas Spaghetti mit Fleischbällchen 114
- Mandel-Biscotti mit Schokoladenglasur 178
- Mandelmilch, über 256
- Mandeln
 - Avocado-Basilikum-Sauce 152
 - Béchamel 233
 - Biscotti in Schokoladenglasur 178
 - Chloes veganer Nutella-Aufstrich 247
 - Couscous-Salat mit Süßkartoffeln und Espresso-Sundae mit Schokoladendrops 227
 - Florentiner-Riegel 183
 - Italienische Hochzeitskekse 180
 - Mandel-Schokomousse-Kuchen 207
 - Parmesan 244
- Margarine, sojafreie 5
- Margarine, vegane 251
- Mehl, glutenfreies 3
- Mehl, Sorten von 253
- Milchshake, Erdbeer-Basilikum- 210
- Milch, vegane 256
- Miniburger
 - Fleischbällchen-Miniburger 98
 - Pilz-Pesto-Miniburger 101
- Minze
 - Fusilli mit Minze-Auberginen-Sauce 129
 - Italienische Granatapfel-Minze-Limonade 209
 - Pfefferminz-Sandwich-Eis mit Schokoladendrops 224
- Mixer 260
- Möhren
 - Avocado-Salat mit gerösteten 64
 - Cremige Polenta mit Ragout aus geröstetem Gemüse 158
 - Pizza-Hundeknochen 97
- Mousse
 - Mandel-Schokomousse-Kuchen 207
- Mozzarella
 - Mozzarellasauce 237
 - Wurststreusel-Mozzarella-Pizza 92
- Muffins mit Schokoladendrops, Zucchini- 199

N

- Nie-mehr-Single-Pasta-Carbonara mit Shiitake-Speck 133
- Nudelteig 236
 - Ravioliteig 237
- Nüsse
 - in der italienischen Küche 249
 - nussfreie Alternativen 5
 - Pistazien-Guacamole 22
 - Pistazienpesto 156
- Nutella-Aufstrich 247
- Nutella-Zimtschnecken 193

O

- Oliven
 - Fantastische Focaccia 84
 - Französische Pizzabrötchen 90
 - Gehackter italienischer Salat 66
 - Penne Puttanesca 138
- Olivenöl
 - Chili-Olivenöl 238
 - in der italienischen Küche 249
 - Olivenöl-Pfannkuchen 186
- Orangen
 - Orangen-Pfannkuchen 189
 - Orangen-Scones mit Schokoladendrops 190
 - Schokoladen-Crostini mit Meersalz und Orangenschale 185

P

- Panini
 - Bauernmarkt-Panini 102
 - mit Avocado und sonnengetr. Tomaten 108
- Paprika
 - Cremige Gelbe-Paprika-Pasta 128
 - Crostini mit roter und gelber Paprika 28
 - Shelleys Conchiglie 118
 - Tequila-Tempeh-Fettuccine 130
- Parmesan 244
 - Gerösteter Parmesan-Spargel 45
 - Parmesan-Pitachips 20
- Pasta
 - Artischocken-Pesto-Nudelsalat 58
 - Avocado-Caprese-Nudelsalat 56
 - Blumenkohlsuppe mit Pesto und Conchiglioni 71

- Butternuss-Ravioli mit braunem Zucker
und knusprigem Salbei 142
- Capellini Pomodoro 113
- Cavatelli mit Brokkoli 119
- Cremige Gelbe-Paprika-Pasta 128
- Fusilli mit Minze-Auberginen-Sauce 129
- Kartoffel-Gnocchi in Kräuter-Knoblauch-
Sauce 140
- Kate Middletons Pasta Alfredo 116
- Lasagne Bolognese 147
- Linsen-Manicotti 145
- Mamas Spaghetti mit
Fleischbällchen 114
- Nie-mehr-Single-Pasta-Carbonara mit
Shiitake-Speck 133
- Nudelteig 236
- Pasta alla Norma mit Ricotta 127
- Pasta mit Bohnen 57
- Penne mit Tomaten-Cremesauce 124
- Penne Puttanesca 138
- Pesto-Makkaroni mit Käse 134
- Pilz-Wantan-Ravioli 144
- Ravioliteig 237
- Rosarote Pasta 136
- Schleifchen in Knoblauch-
Cremesauce 121
- Shelleys Conchiglie 118
- Sorten 112
- Tequila-Tempeh-Fettuccine 130
über Pasta 257
- Vollkornweizen-Spaghetti mit Pilzen 139
- Weiß Lasagne mit geröstetem
Butternusskürbis und Spinat 148
- Wildpilz-Rigatoni 122
- Pekannüsse
 - Butternuss-Ravioli mit braunem Zucker
und knusprigem Salbei 142
 - Glasur 214
 - Italienischer Hochzeitskuchen 213
- Pesto
 - Artischocken-Pesto-Nudelsalat 58
 - Avocado-Pesto 106
 - Blumenkohlsuppe mit Pesto und
Conchiglioni 71
 - Gegrillte Pesto-Küchlein 97
 - Klassisches Pesto 233
 - nussfrei zubereiten 5
 - Pesto-Makkaroni mit Käse 134
 - Pilz-Pesto-Crostini 21
 - Pilz-Pesto-Miniburger 101
 - Pistazien-Pesto 156
 - Schnelles Basilikumpesto 232
 - Zitronen-Petersilie-Pesto 164
- Petersilie
 - Artischocken-Pesto-Nudelsalat 58
 - glatte 252
 - Gremolata 36
 - Pilz-Pesto-Crostini 21
 - Zitronen-Petersilie-Pesto 164
- Pfannkuchen
 - Olivenöl-Pfannkuchen 186
 - Orangen-Pfannkuchen 189
- Pfefferminz-Sandwich-Eis mit
Schokoladendrops 224
- Pfeilwurzelmehl, über 258
- Pflanzenfett, über 251
- Pilze
 - Fleischbällchen-Miniburger 98
 - Französische Pizzabrötchen 90
 - Gebackener Tempeh in
Pilzcremesauce 155
 - Gefüllte Riesen-Champignons mit
Thymian und Rosmarin-Sauce 172
 - Gegrilltes Champignon-Steak in Zitronen-
Petersilie-Pesto 164
 - Lasagne Bolognese 147
 - Mamas Spaghetti mit
Fleischbällchen 114
 - Pilzcremesuppe 70
 - Pilz-Pesto-Crostini 21
 - Pilz-Pesto-Miniburger 101
 - Pilz-Wantan-Ravioli 144
 - Schleifchen in Knoblauch-
Cremesauce 121
 - Shiitake-Speck 133, 242
 - Toskanischer Rührtofu 163
 - Vollkornweizen-Spaghetti mit Pilzen 139
 - Weiß Wildpilz-Pizza 94
 - Weißweinrisotto mit Shiitake und
Erbsen 166
 - Wildpilz-Farro mit Zitrone, Minze und
Artischocken 174
 - Wildpilz-Rigatoni 122
 - Wurststreusel-Mozzarella-Pizza 92

Pinienkerne
 Geschmorter Grünkohl mit Pinienkernen
 und Cranberrys 41
 Klassisches Pesto 233
 Pinienkerne-Ricotta 156
 Pistazien
 Pistazien-Guacamole 22
 Pistazien-Pesto 156
 Pitachips, Parmesan- 20
 Pizza
 Französische Pizzabrötchen 90
 Gegrillte Pesto-Küchlein 97
 glutenfrei 4
 Glutenfreier Pizzateig 235
 Hummus Pomodoro mit warmem
 Pizzabrot 17
 Knoblauch-Artischocken-Pizza 87
 Margherita 86
 Pizzaburger mit Avocado-Pesto 106
 Pizza-Hundeknochen 97
 Pizza mit Butternusskürbis,
 karamellisierten Zwiebeln und
 Äpfeln 89
 Pizzateig 241
 Weiße Wildpilz-Pizza 94
 Wurststreusel-Mozzarella- 92
 Polenta
 Cremige Polenta mit Ragout aus
 geröstetem Gemüse 158
 Polenta-Beeren-Auflauf mit Vanilleeis 228

Q

Quesadillas, Italienische 18
 Quinoa
 Avocado-Basilikum-Quinoa-Bowl mit
 Chili-Olivenöl 152
 über 254

R

Ragout aus geröstetem Gemüse, Cremige
 Polenta mit 158
 Rapsöl, über 251
 Ravioli
 Butternuss-Ravioli mit braunem Zucker
 und knusprigem Salbei 142
 Pilz-Wantan-Ravioli 144
 Ravioliteig 237

Rawsagne, Chloes 156
 Reis
 Fleischbällchen-Miniburger 98
 Gefüllte Riesen-Champignons mit
 Thymian und Rosmarin-Sauce 172
 Italienischer Hackbraten 165
 Kräuter-Risotto-Küchlein mit
 Arrabbiatasauce 29
 Kürbisrisotto 169
 Mamas Spaghetti mit
 Fleischbällchen 114
 Weißweinrisotto mit Shiitake und
 Erbsen 166
 Reismilch, über 256
 Restaurants, italienische 262
 Ricotta
 Pasta alla Norma mit 127
 Pinienkerne-Ricotta 156
 Rockin' Ricotta 242
 Risotto
 Kräuter-Risotto-Küchlein mit
 Arrabbiatasauce 29
 Kürbisrisotto 169
 Weißweinrisotto mit Shiitake und
 Erbsen 166
 Rosarote Pasta 136
 Rosenkohl
 Gerösteter Granatapfel-Rosenkohl 46
 Kürbissuppe mit knusprigen
 Rosenkohlblättchen 75
 Rosmarin
 Fantastische Focaccia 84
 Rosmarin-Linsen mit gerösteten Tomaten
 und Knoblauch-Broccolini 171
 Rosmarin-Sauce 172
 Rosmarin-Süßkartoffeln mit süßscharfem
 Senf 53
 Rosmarin-Zitrone-Shortbread-Kekse 195
 Röstkartoffeln mit Gremolata 36
 Rote Bete
 Crostini mit Avocadomus und gerösteter
 Roter Bete 25
 Rotwein-Schokoladenkuchen mit
 beschwipsten Himbeeren 222
 Rotwein-Seitan auf Ciabatta 104
 Rübstiel mit Knoblauchbrothäppchen 49

Rucola

- Avocado-Salat mit gerösteten Möhren 64
- Grapefruit-Avocado-Fenchelsalat 62
- Rotwein-Seitan auf Ciabatta 104
- Sommer-Brotsalat 69

Rustikale Croûtons 64, 72

S

Salate

- Artischocken-Pesto-Nudelsalat 58
- Avocado-Caprese-Nudelsalat 56
- Avocado-Salat mit gerösteten Möhren 64
- Couscous-Salat mit Süßkartoffeln und Mandeln 61
- Gehackter italienischer Salat 66
- Grapefruit-Avocado-Fenchelsalat 62
- Sommer-Brotsalat 69

Salbei

- Butternuss-Ravioli mit braunem Zucker und knusprigem Salbei 142
- Kürbisrisotto 169

Salz 252

Sandwiches

- Bauernmarkt-Panini 102
- Panini mit Avocado und sonnengetrockneten Tomaten 108
- Rotwein-Seitan auf Ciabatta 104

Saucen

- Alfredosauce 148
 - Arrabbiatasauce 232
 - Avocado-Basilikum-Sauce 152
 - Béchamel 233
 - Coscarelli-Tomatensauce 234
 - Himbeersauce 205
 - Mozzarellasauce 237
 - nussfreie Sahnesauce 5
 - Rosmarin-Sauce 172
 - Schnelle Tomatensauce 234
 - Senf-Dip 53
 - sojafreie Sahnesauce 5
 - Tomaten-Cremesauce 124
- Scharfe Tomatensuppe 72
- Schlagsahne, Kokos- 245
- Schleifchen in Knoblauch-Cremesauce 121
- Schnelles Basilikumpesto 232
- Schnelle Tomatensauce 234

Schokolade

- Bananen-Kaffee-Cupcakes 201
- Chloes veganer Nutella-Aufstrich 247
- Espresso-Sundae mit Schokoladendrops 227
- Florentiner-Riegel 183
- Ganache 245
- Heißes Fudge 227
- Kekse mit Schokoladendrops 225
- Mandel-Biscotti mit Schokoladenglasur 178
- Mandel-Schokomousse-Kuchen 207
- Orangen-Pfannkuchen 189
- Orangen-Scones mit Schokoladendrops 190
- Pfefferminz-Sandwich-Eis mit Schokoladendrops 224
- Rotwein-Schokoladenkuchen mit beschwipsten Himbeeren 222
- Schoko-Kirsch-Kaffeekekuchen 197
- Schokoladen-Crostini mit Meersalz und Orangenschale 185
- Schokoladendrops, für Rezepte 259
- Tiramisu 219
- Zucchini-Muffins mit Schokoladendrops 199

Seitan

- glutenfreie Alternativen für 4
- Lasagne Bolognese 147
- Rotwein-Seitan auf Ciabatta 104 über 255
- Semmelbrösel, Geröstete 244
- Semmelbrösel, glutenfreie 4
- Senf-Dip 53
- Shelleys Conchiglie 118
- Shiitake-Speck 133, 242
- Shortbread-Kekse, Rosmarin-Zitrone- 195
- sojafreie Alternativen 4
- Sojamilch, über 256
- Sojasauce
 - glutenfreie Alternativen für 4
 - Sorten von 253
- Sommer-Brotsalat 69
- Spargel
 - Enden kürzen 45
 - Gerösteter Parmesan-Spargel 45

Spinat

- Cannellinibohnen mit Zitrone und Kräutern 159
- Crema-Spinat 50
- Französische Pizzabrötchen 90
- Panini mit Avocado und sonnengetrockneten Tomaten 108
- Pizza-Hundeknochen 97
- Pizza mit Butternusskürbis, karamellisierten Zwiebeln und Äpfeln 89
- Weißer Lasagne mit geröstetem Butternusskürbis und 148

Suppen

- Blumenkohlsuppe mit Pesto und Conchiglioni 71
- Kürbissuppe mit knusprigen Rosenkohlblättern 75
- Pasta mit Bohnen 57
- Pilzcremesuppe 70
- Scharfe Tomatensuppe 72
- Tomaten-Brotsuppe 76

Süßkartoffeln

- Couscous-Salat mit Süßkartoffeln und Mandeln 61
- Rosmarin-Süßkartoffeln mit süßscharfem Senf 53

Süßungsmittel 257

T

Tempeh

- Gebackener Tempeh in Pilzcremesauce 155
- sojafreie Alternativen für 4
- Tempeh mit 40 Knoblauchzehen 170
- Tequila-Tempeh-Fettucine 130 über 255

Thymian

- Gefüllte Riesen-Champignons mit Thymian und Rosmarin-Sauce 172
- Italienische Zitrone-Thymian-Limonade 209
- Zitronen-Thymian-Cupcakes 203

Tiramisu 219

- Himbeer-Tiramisu-Cupcakes 205

Tofu

- Caprese-Spieße 14
- Gehackter italienischer Salat 66
- Nie-mehr-Single-Pasta-Carbonara mit Shiitake-Speck 133
- Nudelteig 236
- Ravioliteig 237
- Rockin' Ricotta 242
- sojafreie Alternativen für 4
- Toskanischer Rührtofu 163 über 255

Tomaten

- Arrabiatasauce 232
- Aubergine alla Funghetto 42
- Avocado-Basilikum-Quinoa-Bowl mit Chili-Olivenöl 152
- Avocado-Caprese-Nudelsalat 56
- Bauernmarkt-Panini 102
- Capellini Pomodoro 113
- Caprese-Spieße 14
- Chloes Rawsagne 156
- Coscarelli-Tomatensauce 234
- Fusilli mit Minze-Auberginen-Sauce 129
- Gegrillte Pesto-Küchlein 97
- Gehackter italienischer Salat 66
- Heirloom-Tomaten-Toast 80
- Hummus Pomodoro mit warmem Pizzabrot 17
- Italienische Quesadillas 18
- Kirschtomaten-Bruschetta auf gegrilltem Brot 8
- Knoblauch-Artischocken-Pizza 87
- Panini mit Avocado und sonnengetrockneten 108
- Pasta alla Norma mit Ricotta 127
- Penne mit Tomaten-Cremesauce 124
- Penne Puttanesca 138
- Pilz-Pesto-Miniburger 101
- Pistazien-Guacamole 22
- Pizzaburger mit Avocado-Pesto 106
- Pizza Margherita 86
- Rosarote Pasta 136
- Rosmarin-Linsen mit gerösteten Tomaten und Knoblauch-Broccolini 171
- Rotwein-Seitan auf Ciabatta 104

Scharfe Tomatensuppe 72
Schleifchen in Knoblauch-
Cremesauce 121
Schnelle Tomatensauce 234
Sommer-Brotsalat 69
Tomaten-Brotssuppe 76
Tomatensauce mit sonnengetrockneten
Tomaten 156
Toskanischer Rührtofu 163
Tortillas
Italienische Quesadillas 18
Toskanischer Rührtofu 163

U

Ungehärtetes Pflanzen- oder Backfett 251

V

Vanilleeis 215
Verdickungsmittel 258
Vollkornweizen-Spaghetti mit Pilzen 139
Vorratsschrank 249

W

Walnüsse
Artischocken-Pesto-Nudelsalat 58
Avocado-Basilikum-Sauce 152
Klassisches Pesto 233
Pilz-Pesto-Crostini 21
Wurststreusel-Mozzarella-Pizza 92
Wantan-Ravioli, Pilz- 144
Weiße-Bohnen-Crostini mit Granatapfel und
Minze 26
Weiße Lasagne mit geröstetem
Butternusskürbis und Spinat 148
Weiße Wildpilz-Pizza 94
Weißweinrisotto mit Shiitake und Erbsen 166
Weizenmehl, über 253
Wildpilz-Farro mit Zitrone, Minze und
Artischocken 174
Wildpilz-Rigatoni 122
Wurststreusel-Mozzarella-Pizza 92

X

Xanthan, über 258

Z

Zimtschnecken, Chloes Nutella- 193
Zitronen
Cannellinibohnen mit Zitrone und
Kräutern 159
Chili-Zitrone-Brokkoli 48
Gegrilltes Champignon-Steak in Zitronen-
Petersilie-Pesto 164
Gremolata 36
Italienische Zitrone-Thymian-
Limonade 209
Limonaden-Blumenkohl 40
Rosmarin-Zitrone-Shortbread-Kekse 195
Zitronen-Kichererbsen-Püree 20
Zitronen-Thymian-Cupcakes 203
Zucchini
Chloes Rawsagne 156
Gebratene Zucchini 8
Gegrillte Balsamico-Zucchini 34
Zucchini-Muffins mit
Schokoladendrops 199
Zucker, für Rezepte 257
Zutaten
für den veganen italienischen
Vorratsschrank 249
glutenfreie Alternativen 3
nussfreie Alternativen 5
sojafreie Alternativen 4
Zwiebeln
Butternusskürbis-Bruschetta mit
karamellisierten 12
Fantastische Focaccia 84
Französische Pizzabrötchen 90
Gebackene italienische Zwiebelringe 10
Pilz-Pesto-Miniburger 101
Pizza mit Butternusskürbis,
karamellisierten Zwiebeln und
Äpfeln 89
Rotwein-Seitan auf Ciabatta 104
Shelleys Conchiglie 118



Chloe Coscarelli

[Viva Italia Vegana!](#)

150 vegane Rezepte für Pizza, Pasta, Pesto, Risotto & die besten italienischen Familienrezepte

Mit kleinem Italo-Sprachführer

296 Seiten, geb.
erscheint 2019



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de