

Inhalt

- 6 Vorwort & Dank

GRUNDREZEPTE

- 8 Hülsenfrüchte
10 Pastateig

SALATE

- 14 Orangen-Randen-Salat mit Zwiebeln
15 Insalata Nizzarda
16 Bunter Herbstsalat mit gebratenen Kastanien
18 Carpaccio von Zucchini
19 Orientalischer Karottensalat mit Granatapfelkernen und Minze
20 Gemüsesalat «Tre colori»
21 Kohlrabi-Zucchini-Salat mit Bohnenkraut
21 Zucchini-Tzatziki
22 Sizilianischer Bohnensalat
25 Marokkanischer Bauernsalat
26 Panzanella – Toskanischer Brotsalat

ANTIPASTI & PASTEN

- 30 Apulische Crostini
31 Rucola-Pilz-Bruschetta
32 Bruschette mit Thymian-Tomaten
34 Bruschette mit Artischocken-Dörrtomaten-Creme
35 Kräuter-Gewürz-Nüsse
36 Puntarella
39 Pikante Catalogna cimata
40 Sommerliche Gemüse-Crostini
41 Gebratene Kastanien mit Salbei
42 Focaccia
44 Auberginenkaviar mit Sesam

- 45 Hummus – Kichererbsenpüree
45 Dörrtomatenpaste
46 Avocadocreme
47 Bohnencreme
47 Tomaten-Peperoni-Pesto
48 Zucchinirollchen mit Nussfüllung
51 Zucchiniflanadenbrot
52 Nussdip
52 Mandel-Basilikum-Paste
53 Zucchini-Tatar mit Koriander
54 Peperoni mit Pinienkernen
56 Artischockenpaste
57 Tomaten mit Mandel-Kräuter-Kruste

SUPPEN

- 61 Umbrische Reis-Linsen-Suppe
62 Grüne Erbsensuppe mit Minze
64 Kastaniensuppe mit Maiskörnern
65 Randensuppe mit Majoran
65 Provenzalische Zwiebelsuppe
66 Süßkartoffel-Linsen-Suppe

PIZZA & PASTA

- 70 Pizza mit roten Zwiebeln und Oliven
73 Pizza mit Gemüse
75 Orecchiette mit Cima di Rapa
76 Tagliatelle mit Ingwer-Tomatensauce
77 Pasta mit Peperoni-Tomaten-Pesto
78 Farfalle mit Kräuterseitlingen und Auberginen
80 Pasta mit Fenchelbröseln
81 Gemüselasagne
83 Trofie mit Nuss-Sauce

KARTOFFELN, REIS & CO.

- 86 ZucchiniRisotto
89 Karotten mit Sultaninen
89 Mediterranes Kartoffelpüree mit Oliven
90 Kartoffelgnocchi mit Salbei
93 Bratkartoffeln mit Tomaten und Oliven
93 Kartoffeln mit Petersilie und Knoblauch
94 Auberginen mit Sellerie und Tomaten
95 Grießgnocchi mit Tomaten und Basilikum
96 Couscous mit Gemüse und Kichererbsen
98 Ratatouille
99 Provenzalische Kräuter-Oliven-Schnecken
101 Falafel in Pittabrot

DESSERTS

- 105 Kokos-Panna-cotta mit Fruchtsauce
106 Mandelflan mit Traubenkompott
107 Fruchtkompott in Rotwein
109 Kaki mit Pistazien
110 Gefüllte Datteln
110 Nuss-Kastanien-Truffes
111 Hefepfannkuchen mit Pistazien
112 Dattel-Truffes mit Mandeln
112 Sesam-Kakao-Kugeln
115 Sesamgebäck
115 Beerensorbet
116 TraubensaftSORbet mit Grappa
117 Zitronengranité mit Zitronenverbene
118 Orangensalat mit Datteln und Minze
120 Register