# Chloe Coscarelli

# Viva Italia Vegana!

Leseprobe

Viva Italia Vegana!

von Chloe Coscarelli

Herausgeber: Unimedica

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT


**EINLEITUNG** ..... x

**PASTAGRAM** ..... xiii

**CHLOES ITALIENISCHKURS** ..... xv

**MENÜIDEEN** ..... 1

**ALLERGENFREIE ITALIENISCHE KÜCHE**
**(Ohne Gluten, Soja und Nüsse)** ..... 3


## VORSPEISEN (ANTIPASTI)


**Gebratene Zucchinis** ..... 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-Zucchinis** (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, Focàccia, 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
Weiße 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

Rosmarin-Zitrone-Shortbread-Kekse (GF) ..... 195
★ Schoko-Kirsch-Kaffeekuchen (GF) ..... 197
Zucchini-Muffins mit Schokoladendrops (GF) ..... 199
★ Bananen-Kaffee-Cupcakes (GF) ..... 201
Zitronen-Thymian-Cupcakes (GF) ..... 203
Himbeer-Tiramisu-Cupcakes (GF) ..... 205
Mandel-Schokomousse-Kuchen (GF) ... 207
Italienische Granatapfel-Minze-Limonade (GF) ..... 209
Italienische Zitrone-Thymian-Limonade (GF) ..... 209
★ Erdbeer-Basilikum-Milchshake (GF) .... 210
Italienischer Hochzeitskuchen (GF) ..... 213
Vanilleeis ..... 215
Affogato (Vanilleeis in einem Espresso-Shot) (GF) ..... 215
Bourbon-Eis mit gerösteten Bananen (GF) ..... 216
★ Tiramisu (GF) ..... 219
★ Italienischer Apfelkuchen (GF) ..... 220
Rotwein-Schokoladenkuchen mit beschwipsten Himbeeren (GF) ..... 222
★ Pfefferminz-Sandwich-Eis mit Schokoladendrops (GF) ..... 224
Espresso-Sundae mit Schokoladendrops (GF) ..... 227
★ Polenta-Beeren-Auflauf mit Vanilleeis (GF) ..... 228

# Grundrezepte Hausgemacht

## Teig, Saucen und veganer Käse

Arrabbiatasauce (GF) ..... 232
Schnelles Basilikumpesto ..... 232
Béchamel (GF) ..... 233
Klassisches Pesto (GF) ..... 233
Coscarelli-Tomatensauce (GF) ..... 234
Schnelle Tomatensauce (GF) ..... 234
Crostini ..... 235
Glutenfreier Pizzateig (GF) ..... 235
Nudelteig ..... 236
Ravioliteig ..... 237
Mozzarellasauce (GF) ..... 237
Kräuter-Knoblauch-Toast ..... 238
Chili-Olivenöl (GF) ..... 238
Pizzateig ..... 241
Shiitake-Speck (GF) ..... 242
Rockin' Ricotta (GF) ..... 242
Parmesan (GF) ..... 244
Geröstete Semmelbrösel ..... 244
Kokos-Schlagsahne (GF) ..... 245
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 Liebestrank.** 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

## BRUSCHETTE 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, antihaftbeschichteten 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 Aufschichten die Kuchenlagen vollständig abkühlen lassen.

**Aufschichten:** 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, karamellisierten 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 Zucchinis 8
Gefüllte Riesen-Champignons mit Thymian und Rosmarin-Sauce 172
Gegrillte Balsamico-Zucchinis 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
Feuergerösteter 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
Weiße Lasagne mit geröstetem Butternusskürbis und Spinat 148

## L

Lasagne
Chloes Rawsagne 156
Lasagne Bolognese 147
Weiße Lasagne mit geröstetem Butternusskürbis und Spinat 148
Limonaden-Blumenkohl 40
Linsen
Gefüllte Riesen-Champignons mit Thymian und Rosmarin-Sauce 172
Linsen-Manicotti 145
Pilz-Pesto-Miniburger 101
Rosmarin-Linsen mit gerösteten Tomaten und Knoblauch-Broccolini 171
Linsen-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 61
  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
Weiße 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
Weiße 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-Kaffeekuchen 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
Creme-Spinat 50
Französische Pizzabrötchen 90
Panini mit Avocado und sonnengetrockneten Tomaten 108
Pizza-Hundeknochen 97
Pizza mit Butternusskürbis, karamellisierten Zwiebeln und Äpfeln 89
Weiße Lasagne mit geröstetem Butternusskürbis und 148
Suppen
Blumenkohlsuppe mit Pesto und Conchiglioni 71
Kürbissuppe mit knusprigen Rosenkohlblättchen 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
Arrabbiatasauce 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-Brotsuppe 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 Zucchinis 8
Gegrillte Balsamico-Zucchinis 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

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de