



# Chloe Coscarelli Viva Italia Vegana!

Reading excerpt

[Viva Italia Vegana!](#)

of [Chloe Coscarelli](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b24193>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<https://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [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](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.

# 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
<b>DER VEGANE ITALIENISCHE VORRATSSCHRANK .....</b>	<b>249</b>		
<b>CHLOES ITALIENISCHE LIEBLINGSRESTAURANTS .....</b>	<b>262</b>		
<b>DANKSAGUNGEN .....</b>	<b>263</b>		
<b>INDEX .....</b>	<b>265</b>		
<b>BEZUGSQUELLEN .....</b>	<b>276</b>		
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>277</b>		

## 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 CAMELLATE

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
- Creme-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 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

- 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-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 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 pages, hb

will be available 2019



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)