

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einführung	25
Teil I: Einführung in die italienische Kochkunst	31
Kapitel 1: Kochen nach italienischer Art: Das ist Amore!	33
Kapitel 2: Pizza, Pasta und so viel mehr: Die italienische Tradition würdigen	41
Kapitel 3: Grundrezepte: Das Rückgrat der italienischen Küche	51
Kapitel 4: Kochen mit Blick auf den Kalender	63
Kapitel 5: Eine italienische Vorratskammer füllen	77
Teil II: Vorspeisen und Erste Gänge	91
Kapitel 6: Mahlzeiten auf italienische Art beginnen: Antipasti/ Vorspeisen und Aperitivi	93
Kapitel 7: Gerichte mit italienischen Soßen anrichten	111
Kapitel 8: Getrocknete Pasta in alltäglichen Mahlzeiten	127
Kapitel 9: Frische Pasta: Ein Werk der Liebe	145
Kapitel 10: Noch mehr köstliche erste Gänge	169
Teil III: Hauptgänge, Beilagen und Salate	195
Kapitel 11: Secondi/Hauptgänge: Fisch und Meeresfrüchte	197
Kapitel 12: Secondi/Hauptgänge: Eier und Geflügel	213
Kapitel 13: Secondi/Hauptgänge: Mehr Fleisch	229
Kapitel 14: Contorni: Authentische Gemüsebeilagen	247
Kapitel 15: Insalate / Salate	261
Teil IV: Frühstück und andere süße Leckereien, Backwaren und Desserts	273
Kapitel 16: Colazione: Das italienische Frühstück	275
Kapitel 17: Obst, Käse und Nüsse: Überleitung vom Abendessen zum Dessert	291
Kapitel 18: Klassische Dolci/Desserts: Den Alltag aufwerten	307
Kapitel 19: Leckereien für Feiertage und besondere Anlässe	331
Kapitel 20: Den bewährten Lieblingsteig herstellen: Brot, Pizza und Focaccia	347
Teil V: Der Top-Ten-Teil	365
Kapitel 21: Die Zehn Gebote der italienischen Küche	367
Kapitel 22: Zehn Schritte zum Meistern der italienischen Küche	373
Abbildungsverzeichnis	377
Stichwortverzeichnis	379



Rezepte in diesem Buch

Molliche di pane / Frische Semmelbrösel	55
Peperoni rossi arrostiti / Geröstete rote Paprika	55
Crostini	56
Bruschetta	56
Brodo di verdure / Hausgemachte Gemüsebrühe	57
Brodo di pesce / Hausgemachte Fischbrühe	57
Brodo di pollo / Hausgemachte Hühnerbrühe	58
Brodo di carne / Hausgemachte Fleischbrühe	58
Fagioli secchi / Getrocknete Bohnen	59
Lenticchie / Linsen	59
Cannellini brasati / Geschmorte Cannellini-Bohnen	60
Passata die pomodoro / Tomatenpüree	61
Insalata di mare / Meeresfrüchtesalat	99
Funghi ripienie / Gefüllte Pilze	101
Bruschetta con pomodori / Tomaten-Bruschetta	103
Caponata / Sizilianische Auberginenmischung süßsauer	104
Crostini con purea di cannellini / Crostini mit Cannellini-Bohnenpüree	105
Polpette di melanzane / Auberginen-Kroketten	106
Antipasti misti / Vorspeisenplatte	107
Giardiniera / Kurz eingelegtes italienisches Gemüse	108
Cacio e pepe / Pecorino-Pfeffer-Nudeltopf	116
Pesto / Paste aus frischem Basilikum und Pinienkernen	117
Salsa besciamella / Béchamelsoße	118
Salsa verde / Grüne Soße	119
Salsa di pomodoro / Frische Tomatensoße	120
Sugo all'arrabbiata / Feurige Tomatensoße	121
Sugo alla Norma / Sizilianische Tomaten-Auberginen-Soße	122
Salsa all'amatriciana / Soße aus Amatrice	124
Ragù alla bolognese / Fleischsoße nach Bologneser-Art	125
Spaghetti al aglio e olio / Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Chilischoten	136
Orecchiette con cimi die rapa / Orecchiette mit Stängelkohl	137
Tagliatelle con salsa di ricotta e basilico / Tagliatelle mit cremiger Basilikum-Ricottasoße	138
Spaghetti al limone / Spaghetti mit cremiger Zitronensoße	139
Cuscussù alla mandorle Trapanese/ Trapanesischer Mandel-Couscous	140
Pasta con tonno e finocchio / Bucatini mit frischem Thunfisch und Fenchel	141
Linguine alle vongole / Linguine mit Venusmuscheln	142
Pasta e fagioli cannellini / Ditalini-Weiße Bohnen-Tomatentopf	143
Rigatoni al forno / Überbackene Rigatoni mit Béchamelsoße und Fleischsoße nach Bologneser-Art	144
Ricetta base per la pasta / Grundteig für Pasta	150
Ricetta base per la pasta grano duro / Grundteig für Pasta aus Hartweizen	152
Farfalle con salmone / Farfalle mit geräuchertem Lachs in Sahnesoße	153

16 Rezepte in diesem Buch

Lagane con ceci / Lagane mit Kichererbsen	154
Tagliatelle Bolognese / Tagliatelle mit Fleischsoße nach Bologneser-Art	156
Ravioli capresi / Ravioli nach Capri-Art	158
Trofie al pesto / Trofie mit Pesto	160
Cavatelli con sugo / Kalabrische Cavatelli mit pikanter Tomatensoße	162
Maltagliati con fagioli / Handgeschnittene Maltagliati mit Bohnen	164
Lasagne classica / Hausgemachte Lasagne nach Bologneser-Art	166
Risotto allo zafferano / Risotto Milanese	176
Farrotto/Farro »Risotto« / Emmer/Dinkel-Risotto	177
Suppli al telefono / Römische Reiskroketten	178
Pasta e fagioli / Nudeln-Weiße Bohnen-Tomatentopf	180
Crema di ceci / Kichererbsensuppe	181
Millicosedde / Kalabrische Minestrone	182
Zuppa di zucchini / Zucchini-Suppe	183
Zuppa di lenticchie / Rustikale Linsensuppe	184
Vellutata di castagne / Cremige Kastaniensuppe	185
Polenta	186
Polenta grigliata / Gegrillte Polenta	187
Gnocchi di patate / Kartoffelgnocchi	188
Gnocchi di ricotta / Ricotta-Gnocchi	190
Gnocchi alla Romana / Grießgnocchi	191
Canederli / Brotknödel aus Südtirol	192
Orzotto / Perlgraupenrisotto mit Radicchio und Taleggio-Käsefondue	194
Brodetto di pesce / Adriatischer Fischtopf	202
Pesce in acqua pazza / Fisch in »verrücktem Wasser« nach neapolitanischer Art	203
Spiedini di pesce / Gegrillte Fischspieße	204
Pesce spada alla griglia / Gegrillter Schwertfisch nach kalabrischer Art	205
Involtini di tonno melanzane / Frische Thunfisch-Auberginen-Rouladen	206
Gamberi al limone e rosmarino / Garnelen mit Zitronen-Rosmarin-Geschmack	208
Cozze in brodo con pomodori e zafferano / Muscheln in Tomaten-Safran-Brühe	209
Capesante con salsa di balsamico bianco / Jakobsmuscheln mit weißer Balsamico-Soße	210
Polpo alla griglia / Gegrillter Tintenfisch	211
Frittata di verdure / Gemischte Gemüse-Frittata	216
Pollo in umido / Hühnchen-Tomaten-Paprika-Eintopf	217
Uova in purgatorio / Eier im Fegefeuer	218
Pollo al forno con patate e carote / Gebratenes Hähnchen mit Kartoffeln und Möhren	220
Pollo alla cacciatora / Hühnchen nach Cacciatore-Art	222
Scalopine di pollo / Hühnerbrust mit Zitrone und Kapern	223
Petto di pollo marinato / Marinierte Hühnerbrust	224
Scalopine di tacchino / Truthahnschnitzel	225
Anatra brasata al vino rosso con polenta / In Rotwein marinierte und geschmorte Ente mit Polenta	226
Pignata di capra / Ziege-Kartoffel-Paprika-Topf	233
Capretto al forno / Ziegengulasch	234
Arrosto di vitello / Gefüllter Kalbsschmorbraten	236

Scaloppine di vitello / Kalbsschnitzel	238
Agnello al forno / Geschmorte Lammkeule	239
Polpette d'agnello / Lammfleischbällchen	240
Cotolette d'agnello alla griglia / Lammkotellets	241
Vrasciole / Kalabrische Fleischbällchen	242
Stufato di manzo / Rindergulasch	244
Filetto di manzo marinato / In Rosmarin und Balsamico mariniertes Rinderfilet	246
Verdure grigliate / Gegrilltes Gemüse	250
Asparagi grigliati con balsamico bianco e parmigiano / Gegrillter Spargel mit weißem Balsamico und Parmesankäse	251
Verdure d'estate arrostate / Geröstetes Sommergemüse	252
Zucchini al forno / Geröstete Zucchini mit Tomaten und Oliven	253
Patate al forno / Backofen-Kartoffeln	254
Peperonata / Geröstete bunte Paprika	255
Finocchio in padella con scalogni e castagne / Geschmorter Fenchel mit Schalotten und Kastanien	256
Patate raganate / Kalabrischer Kartoffelgratin	257
Verdure in aglio, olio, e peperoncino / In Knoblauch, Olivenöl und Chilischoten geröstetes grünes Gemüse	258
Melanzane alla parmigiana / Auberginenaufwurf mit Parmesan	259
Insalata verde / Grüner Salat	264
Insalata mista / Gemischter Salat	265
Insalata di pomodori e peperoni / Salat mit Tomaten und gerösteter Paprika	266
Insalata caprese / Caprese-Salat	267
Insalata di riso / Sizilianischer Reissalat	268
Insalata siciliana con le patate / Sizilianischer Kartoffelsalat	269
Insalata di ceci / Kichererbsensalat	270
Insalata di cetrioli, fagiolini ed olive / Gurken-Grüne Bohnen-Oliven-Salat	271
Macedonia / Obstsalat	272
Biscotti d'anice / Anisgebäck	281
Torta di frutta stragionale / Saisonaler Obstkuchen	282
Biscotti di miele / Honig-Frühstücksplätzchen	283
Cantucci / Toskanisches Mandelgebäck	284
Pan di Spagna / Italienischer Biskuitboden	285
Bomboloni alla crema / Mit Sahne gefüllte Krapfen	286
Quattro quarti / Italienischer Rührkuchen	288
Caffè / Klassischer Espresso	289
Caffè latte / Milchkaffee	290
Pesche al forno con pistacchi e crema di basilico / Geröstete Pfirsiche mit Basilikumsahne und Pistazien	298
Pere cotte al cioccolato / Pochierte Birnen in Schokolade	299
Macedonia di frutta con noci / Obstsalat mit Walnüssen	300
Ficchi secco al cioccolato / Getrocknete Feigen mit Mandelfüllung in Schokolade	301
Frutta estiva / Sommerlicher Obstteller	302
Vassoio di formaggi / Käseplatte	303
Susine grigliate con ricotta e miele / Gegrillte Pflaumen mit Ricotta und Honig	304
Mele al forno con crema ed amaretti / Bratäpfel mit Sahne und Amaretti	305
Fragole in aceto balsamico / Erdbeeren in Balsamico-Essig	306

18 Rezepte in diesem Buch

Panna cotta con lamponi / Pannacotta mit Himbeeren	310
Tiramisù di fragole / Erdbeer-Tiramisu	311
Tiramisù / Tiramisu	312
Budino di riso / Reispudding	313
Torta di ciliege, mandorle, ed olio d'oliva / Kirsch-Mandel-Olivenöl-Kuchen	314
Torta di fichi, noci, e semi di finocchio / Feigen-Walnuss-Fenchelsamen-Kuchen	315
Torta di nocciola / Piemontesischer Haselnusskuchen	316
Torta caprese / Schokolade-Mandel-Kuchen nach Capri-Art	318
Zucotto / Florentiner Kuppeltorte mit Sahnefüllung	320
Cassata siciliana / Sizilianischer, mit Ricotta gefüllter Cassata-Kuchen	322
Zeppole di San Giuseppe / St.-Josefs-Cremezipfel	324
Struffoli / Neapolitanische frittierte Teigbällchen, in Honig getränkt	326
Cannoli / Cannoli	327
Mostaccioli / Weihnachtsplätzchen mit Schokoguss	333
Petrali/Cucidati / Süditalienische Feigenplätzchen	334
Occhi di Santa Lucia / Augen der Heiligen Lucia	336
Cozzupe di Pasqua / Kalabrisches Osterbrot	338
Colomba / Traditionelles Oster-Taubenbrot	340
Biscotti di regina / Kalabrische Sesamplätzchen	343
Pastiera Napoletana / Neapolitanischer Osterkuchen	344
Taralli dolci al vino rosso / Süße Rotweinkingel	345
Taralli / Brotkringel	353
Filoni / Italienisches Baguette	354
Pane casareccio / Selbst gebackenes Brot	356
Pizza bianca con rucola e salmone affumicato / Weiße Pizza mit Rucola und Räucherlachs	357
Pizza napoletana fatta in casa / Omas neapolitanische Pizza	358
Sfincione / Sizilianische Pizza	360
Focaccia ligure / Ligurische Focaccia	362
Schiaccia all'uva / Toskanische Weintrauben-Focaccia	363

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Widmung	10
Danksagungen	10
Einführung	25
Über dieses Buch	26
Törichte Annahmen über den Leser	28
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	28
Wie es weitergeht	29
TEIL I	
EINFÜHRUNG IN DIE ITALIENISCHE KOCHKUNST	31
Kapitel 1	
Kochen nach italienischer Art: Das ist Amore!	33
Der prägende Einfluss der Geschichte und Geografie auf die italienische Küche	33
Zurück zu den Grundlagen: Alte Techniken in der modernen Küche	35
Auf Grundrezepten aufbauen	36
Die Jahreszeiten auf dem Esstisch	36
Auf die Plätze, fertig, los!	37
Die nötigen Werkzeuge, ... und noch einiges mehr	37
Wichtige Vorräte vorhalten	38
Gänge und Lebensmittelkombinationen berücksichtigen	38
Jetzt wird gekocht! Auf der Suche nach original italienischen Rezepten	39
Kapitel 2	
Pizza, Pasta und so viel mehr: Die italienische Tradition würdigen	41
Die Rolle der Kultur in der italienischen Küche	41
Wichtige Ereignisse in der kulinarischen Geschichte Italiens	42
Wie Römer und Griechen den Grundstein für die italienische Küche legten	43
Wie Bodenbeschaffenheit und Klima die regionale Küche prägten	44
Wie fremde Mächte die Esskultur in verschiedenen geografischen Regionen beeinflussten	45
Althergebrachte italienische Traditionen beherrschen	47
Una bella figura: Mit Essen einen guten Eindruck machen	47
Den Kurs beibehalten: italienische Menüs planen	48
Zusammenstellung ergänzender Gerichte	49

Kapitel 3	
Grundrezepte: Das Rückgrat der italienischen Küche.....	51
Die besten Freunde der italienischen Hausköche	52
Nicht verschwenden: Herstellung von Brotkrumen, Crostini und Bruschette.....	52
Pikante Brühen: Ungekrönte Helden	53
Bohnen und Hülsenfrüchte: Unendliche Möglichkeiten	53
Obst und Gemüse: Ein Gewinn für die Gesundheit	54
Kapitel 4	
Kochen mit Blick auf den Kalender	63
Saisonalität in der italienischen Küche.....	63
Alltagsmenüs für jede Jahreszeit.....	64
Ein Beispiel für eine Frühlingssmahlzeit.....	65
Ein Beispiel für eine Sommermahlzeit	66
Ein Beispiel für eine Herbstmahlzeit	67
Ein Beispiel für eine Wintermahlzeit	68
Ausgedehnte Sonntags- und Feiertagsmahlzeiten	68
Sonntagsessen	69
Menüs für Weihnachten und die Winterferien	72
Menüs für Fastenzeit, Ostern und Frühjahrsferien.....	74
Ferragosto und Menüs für besondere Anlässe im Sommer	75
Kapitel 5	
Eine italienische Vorratskammer füllen	77
Hochwertige italienische Produkte erkennen	77
Herkunftsnachweise sind entscheidend.....	78
Andere wichtige Kennzeichnungen	78
Die Wahl eines hochwertigen Olivenöls	79
Weinoptionen abwägen	82
Kochen aus der Vorratskammer	84
Das Nötigste zur Hand haben	84
Eine Anmerkung zu den Produkten, die ich bevorzuge	87
Minutenschnelle Rezepte aus der Vorratskammer.....	88
TEIL II	
VORSPEISEN UND ERSTE GÄNGE	91
Kapitel 6	
Mahlzeiten auf italienische Art beginnen: Antipasti/Vorspeisen und Aperitivi.....	93
Die italienische Vorspeise schätzen lernen	94
Zu Hause und auswärts essen.....	95
Antipasti in italienischen Esslokalen genießen	95
Gäste zu Hause mit Vorspeisen begrüßen.....	97
Dem Brauch des Aperitivo folgen	97
Einen köstlichen ersten Eindruck hinterlassen: Antipasti-Rezepte.....	98

Kapitel 7	
Gerichte mit italienischen Soßen anrichten	111
Eine heikle Balance: Speisen und Soßen kombinieren	112
Traditionelle Soßenrezepte	113
Moderne Soßenrezepte mit Tomaten	114
Kapitel 8	
Getrocknete Pasta in alltäglichen Mahlzeiten	127
Grundlagen getrockneter Teigwaren	128
Selbst gemacht und getrocknet – verschieden, aber gleichwertig	128
Beim Kauf von Trockenteigwaren auf Qualität achten	129
Pasta »al dente« zubereiten	130
Pasta mit Soßen kombinieren	131
Ergänzende Gerichte zu Pastakombinationen	135
Kapitel 9	
Frische Pasta: Ein Werk der Liebe	145
Ein Blick in die Pastaküche	146
Das Beste aus Ihrer Pasta-Erfahrung machen	147
Pasta herstellen: Nudelholz oder Nudemaschine	148
Kapitel 10	
Noch mehr köstliche erste Gänge	169
Jenseits von Pasta: Eine Primo-Fibel	170
Risotto	171
Suppen	172
Polenta	174
Gnocchi	175
TEIL III	
HAUPTGÄNGE, BEILAGEN UND SALATE	195
Kapitel 11	
Secondi/Hauptgänge: Fisch und Meeresfrüchte	197
Fisch und Meeresfrüchte in der italienischen Küche	198
Das Fest der sieben Fische: Eine italienische Tradition	200
Rezepte mit Meeresfrüchten nach italienischer Art	201
Kapitel 12	
Secondi/Hauptgänge: Eier und Geflügel	213
Eier auf italienische Art genießen	214
Geflügelgerichte für eine italienische Tafel	215

Kapitel 13	
Secondi/Hauptgänge: Mehr Fleisch	229
Fleischzubereitung in traditionellen italienischen Rezepten	230
Ziegenfleisch	231
Kalbfleisch	231
Lammfleisch	232
Rindfleisch	232
Kapitel 14	
Contorni: Authentische Gemüsebeilagen	247
Saisonale Produkte optimal in Szene setzen	248
Kapitel 15	
Insalate / Salate	261
Italienische Salate und authentische Dressings	262
Dressings	262
Mehr Abwechslung für den Salatteller	263
TEIL IV	
FRÜHSTÜCK UND ANDERE SÜßE LECKEREIEN, BACKWAREN	
UND DESSERTS	273
Kapitel 16	
Colazione: Das italienische Frühstück	275
Kurz und süß: Ein echtes italienisches Frühstück	276
Biscotti und Zwieback	277
Frühstückskuchen	277
Bomboloni und frittierte Leckereien	278
Caffè zum Mitnehmen: Eine italienische Kaffeebibel	278
Kapitel 17	
Obst, Käse und Nüsse: Überleitung vom Abendessen	
zum Dessert	291
Obst- und Nussplatten	292
Eine italienische Käsebibel	293
Die italienischen Käsekategorien und -sorten	293
Käse als eigener Gang	295
Die Herstellung von Qualitätskäse	296
Kapitel 18	
Klassische Dolci/Desserts: Den Alltag aufwerten	307
Klassische italienische Desserts kreieren	308
Dolci al cucchiaino / »Löffeldesserts«	308
Kuchen und Konditorei-Spezialitäten	309

Kapitel 19
Leckereien für Feiertage und besondere Anlässe 331
 Liebe geht durch den Magen 332

Kapitel 20
Den bewährten Lieblingsteig herstellen: Brot, Pizza und Focaccia 347
 Brot backen: Eine uralte italienische Tradition 348
 Eine erstklassige Pizza backen 351
 Focaccia: ein Brot für viele Gelegenheiten 352

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL 365

Kapitel 21
Die Zehn Gebote der italienischen Küche 367
 Ehre deine Lebensmittel und diejenigen, die sie herstellen 367
 Respektiere Kultur und Tradition 368
 Wähle deine Zutaten mit Bedacht 368
 Verschwende nichts und du wirst stets genug haben 368
 In der Küche haben Omas immer recht 369
 Wähle, mit wem du isst, bevor du entscheidest, was du isst 369
 Beherrsche die Klassiker 369
 Lerne die Regeln der italienischen Küche (auch wenn sie gelegentlich gebrochen werden) 370
 Jedes Rezept hat seine Jahreszeit 370
 Wähle Nahrungsmittel aus deiner Umgebung 371

Kapitel 22
Zehn Schritte zum Meistern der italienischen Küche 373
 Frischen Sie Ihr historisches Wissen auf 373
 Sammeln Sie praktische Erfahrungen 373
 Lesen Sie Kochbücher italienischer Autoren 374
 Erweitern Sie Ihr italienisches Küchenvokabular 374
 Halten Sie sich an die italienische Menüordnung 374
 Lernen Sie, wie man Lebensmittel kombiniert 375
 Kochen Sie sich durch die Rezepte 375
 Lernen Sie, Etiketten richtig zu lesen 375
 Setzen Sie Prioritäten 376
 Machen Sie sich mit authentischen Lebensmitteln vertraut 376

Abbildungsverzeichnis 377

Stichwortverzeichnis 379

