

Kulinarische Streifzüge in Südtirol: Naschereien, Wanderungen, Unterkünfte



Karersee/ Lago di Carezza

Obwohl ich schon viel in Italien gereist bin, habe ich bisher nie Südtirol besucht. Meine Großeltern waren früher öfter dort und wanderten zum Beispiel auf der Seiser Alm. Berge hatten mich bisher nie angezogen und da ich die Erzählungen und Fotos meiner Oma kannte, hatte diese Region und vor allem die Seiser Alm für mich immer einen etwas verstaubten Touch früherer Zeiten.

Als ich letztes Jahr Rezepte für „[Zu Gast in Südtirol](#)“ lektorierte und die wunderschönen Fotos dieser Region sah, landete sie plötzlich ganz oben auf meiner Liste der Reiseziele.

Ich wurde nicht enttäuscht. Nicht nur die Berge ziehen mich immer mehr in ihren Bann, auch Südtirol empfing uns mit offenen Armen und traumhaftem Wetter, wie wir es uns nicht besser hätten wünschen können und verzauberte uns mit seiner herrlichen Landschaft, seinen atemberaubenden Berggipfeln und Panoramen – und natürlich seiner Küche.

Wir hatten zwei wunderbare Ferienwohnungen, die ich sehr empfehlen kann.



Sonnenuntergang auf dem Biohof Oberwerkstatt

Zuerst waren wir auf dem quasi nagelneuen [Biohof Oberwerkstatt](#) in der Nähe des Latemars, wo wir mit unserer morgendlichen Frühstückskiste köstlichen Ziegenkäse, fantastische Ziegenmilch, leckeres Walnussbrot und die besten Eier bekamen, die ich je gegessen hatte. Abends genossen wir mit einem Wein in der Hand auf unserer Terrasse einen Sonnenuntergang in Blockbuster-Format und nachts umging uns himmlische Stille.

Die Familie der Hofbesitzer betreibt seit Jahrzehnten ein Bio-Hotel in der Nähe und haben bereits zwei vegane Kochbücher veröffentlicht, womit sie in Südtirol sicher Vorreiter auf diesem Gebiet des Kochens und Bewirtens sind.



Frühstücks-Kiste auf dem Biohof Oberwerkstatt

Die folgenden drei Nächte verbrachten wir auf dem [Hof Aussergost](#), deren Besitzer die Gostner Schwaige auf der Seiser Alm betreiben. Auch diese Wohnung war fantastisch, auf dem Balkon blickten wir Richtung Schlern und über die grünen Hügel der Umgebung.



Aussergost-Hof



Der nächste Ort war Seis und somit war die Seiser Alm nicht weit, wo wir eine herrliche Rundwanderung mit Einkehr in der

[Puflatsch-Hütte](#) machten, um uns dort mit Spinatknödeln an Käsesauce und Nougatknödeln zu stärken und wo ich mich meinen Großeltern sehr nahe fühlte, weil ich irgendwie auf ihren Spuren wandelte – und auf einmal sehr gut verstand, warum sie dort so oft Urlaub gemacht hatten.



Knödel auf der Puflatsch-Hütte

Nachdem mein Reisebegleiter leider schon früher abreisen

musste, genoss ich Südtirol noch 3 Tage alleine und schaute mir von Oberbozen aus Meran, Bozen und Brixen an.

Wenn man wie ich ein Hotel erwischt, das eine Gästekarte vergibt, kann man während seines Aufenthaltes gratis den gesamten Regionalverkehr der Region Südtirol nutzen! Ich ließ das Auto also auf dem gratis Parkplatz meines [Hotels Post](#) stehen und erkundete mit der Seilbahn nach Bozen, der Rittner Schmalspurbahn und mit Regionalzügen die Region.

Das Hotel hatte ich spontan gebucht, nachdem ich lange gesucht hatte, denn obwohl die Ferienzeit vorbei war, waren viele Unterkünfte noch ausgebucht. Von der Lage sowie vom Preis-Leistungs-Verhältnis war das Hotel für mich perfekt. Das Zimmer war schlicht, aber sauber und lag in einem Nebengebäude, in dem ein bisschen die Zeit stehengeblieben zu sein schien, was ich aber sehr schön finde, da ich alte Häuser, Möbel und Einrichtungen liebe. Mein Bad besaß noch Fliesen aus den 1970er Jahren – gewöhnungsbedürftig, aber ich fand es charmant. Wirklich gut fand ich das Essen. Ich hatte Halbpension und vor allem das Abendessen kann ich nur loben. Meistens gab es regionale Gerichte, man konnte sich seine Menüzusammensetzung morgens beim Frühstück aussuchen. Direkt um die Ecke des Hotels war die Seilbahnstation, also quasi der Bahnhof nach Bozen. Abends war es sehr still und deutlich kühler als im Tal, wo ich bei schwülen Temperaturen glatt noch ins Schwitzen kam.

Von Oberbozen aus kann man übrigens absolute Naturwunder besichtigen: Erdpyramiden – steile, turm- oder kegelförmige Erosionsformen. Absolut sehenswert!



Kulinarisch konnte ich einige Spezialitäten probieren. In Bozen probierte ich Südtiroler Schlutzkrapfen (oder

Schlutzer), ravioli-ähnliche, mit Spinat gefüllte und mit Butter und Parmesan servierte Pasta mit Roggenmehlanteil im Teig.



Schlutzkrapfen

Im Hotel in Oberbozen bekam ich Südtiroler Gulasch mit Knödeln

und eine Terlaner Weinsuppe. Auf der Seiser Alm schlemmte ich mich durch Spinatknödel mit Käsesauce und Nougatknödel mit Vanillesauce. Auf dem Latemar gab es Apfelstrudel mit Mürbteig und Vanillesauce. Auch Vinschgauer Brötchen konnte ich auf dem Biohof kosten, denn man konnte sie für die Frühstückskiste auswählen. Guten Südtiroler Schinken und Bergkäse kauften wir in Kastelruth und machten zünftige Brotzeiten auf unseren Wanderungen.



Auf dem Latemar

Wanderungen kann man natürlich zahllose machen, die ganze

Region ist voll herrlicher Routen, Panorama-Wege und Berggipfel. Alleine die Seiser Alm könnte man vermutlich wochenlang bewandern, bis man alle Wege und Routen abgelaufen ist.

Sehr empfehlen kann ich noch die Titschenwarte bei Bozen. Sie scheint ein kleiner Geheimtipp zu sein und lohnt sich auf jeden Fall! Von einem Dorf aus wandert man eine Weile durch den Wald hinauf bis zu diesem ganz besonderen Aussichtspunkt mit atemberaubendem Blick auf die Dolomiten – Schlern, Rosengarten und Latemar.

Letzteren hatten wir an unserem ersten Tag bestiegen. Für Sportliche ist die Route zur obersten Hütte sehr empfehlenswert – gute Wanderschuhe und eventuell Stöcke absolut sinnvoll! Die Aussicht während des Aufstiegs und von oben ist atemberaubend.

Sehr schön war auch der Karersee (Lago di Carezza) mit seiner magischen Farbe, allerdings ist er ein riesen Touristenmagnet und ganze Busladungen strömen dorthin, um Fotos zu machen. Wenn man von dort allerdings ein wenig abseits andere Routen wählt, kann man schöne kleine Wanderungen im Wald machen, unter anderem zum heute trockenen Mittersee (Lago di Mezzo), der nun eine idyllische Waldlichtung ist und sich schön zum picknicken eignet.

Witzigerweise war uns nicht klar, dass der See ausgetrocknet ist, weshalb wir eine ganze Weile in der Umgebung herumwanderten – immer auf der Suche nach diesem See. Beim Mittagessen bei besagter Lichtung fielen mir die Steine an deren Rand auf – und dann fiel der Groschen.



Auf der Titschenwarte

Das Fazit meiner ersten Südtirol-Reise ist jedenfalls unglaublich positiv und ich möchte auf jeden Fall bald wieder in diese bezaubernde Region reisen!

Sofern ihr sie noch nicht kennt, konnte ich euch hoffentlich inspirieren und alle, die Südtirol schon kennen und lieben, haben vielleicht trotzdem noch etwas Neues erfahren – oder konnten eigene Erinnerungen auffrischen.

Wer jetzt Appetit auf Südtiroler Küche hat, kann sich ja schon mal mit meinem [Südtiroler Apfelstrudel](#) Fernweh anfuttern.

Habt einen genussvollen Herbstbeginn und lasst es euch gut

gehen!

Eure Judith

**** Der Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung durch Verlinkung ****

**Genussort: „Zur Lilie“ im
Liliental am Kaiserstuhl**



Nach meinem Urlaub möchte ich euch endlich mal wieder einen Genusssort vorstellen, den ich mittlerweile mehrmals besucht habe. Falls ihr demnächst mal Urlaub im Südschwarzwald bei Freiburg oder direkt am Kaiserstuhl macht, solltet ihr euch das Arboretum im Liliental nicht entgehen lassen.

Zwischen Ihringen und Wasenweiler gelegen ist das seit 1958 von der Forstlichen Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg betriebene Arboretum immer wieder einen Besuch wert. Zu sehen gibt es nicht nur alle Arten von Bäumen aus aller Welt – darunter Mammutbäume – sondern auch Orchideen, Schmetterlinge und immer wieder wunderhübsche Ausblicke, Lichtungen oder idyllische Plätze.

Am Eingang zum Arboretum steht das [Gasthaus „Zur Lilie“](#), wo

man hervorragend essen kann. Die Gastgeber Nathalie und Uwe Rösch begrüßen ihre Gäste im sogenannten kleinen Schlösschen der alten Hofanlage.



Sie beschreiben ihre Küche so:

„Es erwartet Sie eine Küche, die sich nicht in eine Schublade einsortieren lassen will. Deshalb verzichten wir auf Adjektive wie regional, badisch, mediterran, saisonal, traditionell – Es gibt das, was wir selber mögen und was der Markt hergibt. Immer frisch und eigenhändig zubereitet.

Wann immer möglich von regionalen Erzeugern, die, wie wir, mehr Bewusstsein und Achtsamkeit im Umgang mit Mensch+Tier+Natur leben wollen.“

Das Fleisch ist biologisch, weshalb ich dort schon zwei Mal Fleisch genossen habe, was ich in Restaurants normalerweise nicht tue. Alles ist frisch, kreativ zubereitet und super lecker.

Auch die Kuchen sind köstlich!





Bei schönem Wetter sitzt man herrlich auf der großen Terrasse, aber auch innen ist es gemütlich. Der hell und freundlich

gehaltene Raum mit Holzmöbeln wird liebevoll mit kleinen Blumenvasen dekoriert.

Der Service ist sehr freundlich und engagiert. Einfach so, wie es sein soll. Wir fühlen uns immer herzlich willkommen und sehr gut bewirtet. Diese Empfehlung kommt wirklich sehr von Herzen!



Wer dort essen möchte, sollte am besten vorher anrufen und reservieren. Da man dort auch feiern kann, könnte nämlich eine Geschlossene Gesellschaft einen Strich durch die kulinarische Rechnung machen.

Demnächst gibt es auch wieder etwas zu naschen hier,

versprochen! Seit meinem Urlaub sitze ich an einem neuen Buchprojekt, für das ich als Co-Autorin Texte zaubern darf. Da bleibt nicht sehr viel Zeit zum Kochen oder Backen. Aber etwas Kleines wird sicher hin und wieder entstehen. =)

Habt eine genussvolle Sommerzeit und lasst es euch gut gehen – vielleicht ja bald mal im Liliental.

Eure Judith

PS: Die Lilie sucht übrigens noch passioniertes Personal! Wer in einer wunderschönen Umgebung mit sympathischen Menschen arbeiten möchte, kann sich bei den Röschs melden! =)

Streifzug in Italien: Teil II **– Albenga, Ligurien**



In

Bastia bei Albenga hatten wir ebenfalls eine Agriturismo-Unterkunft gebucht, nämlich ein kleines Apartment von [BioVio](#). Die Familie Vio baut seit Jahrzehnten Wein und Oliven sowie Gemüse in Bioqualität an und vermietet zahlreiche Apartments mit Küchenzeile und Terrasse, die alle liebevoll ausgestattet



sind.

Im Hof gibt es feines Frühstück (das man spontan am Vortag dazu buchen kann, wenn man mag), das von Carolina oder ihrer Mutter betreut wird. Tagsüber kann man jederzeit vorbeischaun, um eine Weinprobe zu machen oder im Laden etwas zu

kaufen. Die Weinprobe wird genauso nett gestaltet. Ständig landen kleine Kostproben der hauseigenen Produkte auf dem Tisch: Olivenöl mit Brot zum Tunken, getrocknete Tomaten, gefüllte Zucchiniblüten, regionaler Käse... Dazu werden einem mehrere Weine vorgestellt und etwas über deren Herstellung erzählt.



Man merkt, dass die Vio-Frauen (die Mutter und ihre 3 Töchter führen den Gastbetrieb, der Hausherr huscht hin und wieder durch die Gegend) Gastgeberinnen aus Leidenschaft sind. Alle sprechen ganz gut Englisch sowie Französisch, was auf dem italienischen Land nicht unbedingt selbstverständlich ist.

Das Olivenöl von BioVio hat uns übrigens total begeistert. So mild, dass man es geradezu trinken könnte, und dazu in Bioqualität. Wir fahren mit einem 5-Liter-Kanister plus einigen Flaschen zurück über die Alpen. Und auch einige Flaschen Wein und eingelegte Artischocken landeten im Rückreisegepäck.

Albenga und seine Umgebung ist eine wirklich schöne Ecke Liguriens. Man kann in ca. 1 Stunde mit dem Zug nach Genua fahren, so spart man sich den Stress mit Stadtverkehr und Parken. Züge sind in Italien sehr günstig und überraschend pünktlich, also gar nicht vergleichbar mit Deutschland.



Im Hinterland besuchten wir das zauberhafte mittelalterliche Dörfchen Zuccarello (Wandert nicht zur Burg hoch! Das lohnt überhaupt nicht.) mit seiner Rundbogenbrücke über den kleinen Bach.



Auch die Dörfer von Castelbianco sind einen Besuch wert und in der Umgebung kann man sehr schön wandern.



Natürlich gibt es auch viele schöne Strände an der Küste – die meisten sind jedoch privat und werden von Hotels, Campingplätzen oder Clubs geführt. Man kann sich dort zu einem bestimmten Preis einen Platz mit Schirm und Liegestühlen mieten. Wer das nicht mag, sucht sich die kleineren Ecken, wo

der Strand öffentlich ist und legt dort seine Decke aus.



Die Orte am Meer sind natürlich recht touristisch, vor allem in der Hochsaison. Wem der Trubel zu viel ist, der sollte sich wie wir eine Unterkunft suchen, die etwas im Landesinneren liegt.

Generell kann ich Agriturismo sehr empfehlen! Landgüter oder kleine Bauernhöfe vermieten einige Gästezimmer oder kleine Wohnungen, oft auch mit Frühstück. Auf der Seite www.agriturismo.it haben wir neben der Tenuta auch unsere zweite Unterkunft in Ligurien gefunden.

Am letzten Abend in Albenga lernten wir noch Susa kennen, eine Deutsche, die seit 30 Jahren in Italien und seit 10 Jahren in Albenga lebt. Mit ihr verbrachten wir einen sehr lustigen Abend in der Altstadt Albengas bei Wein, Bier, Snacks und einem super Live-Konzert auf der Piazza vor der Edo Bar.



Der krönende Abschluss war eine persönliche Einladung des Geschäftsführers eines 5-Sterne-Resorts, dem [Relais Meridiana](#) in Garlenda, das nicht weit weg liegt von Albenga und Bastia. Edmondo Segre, der das Relais seit vielen Jahren führt, kenne ich über ein Buchprojekt. Er lud uns so nachdrücklich ein, dass wir es ihm nicht abschlagen konnten und verwöhnte uns für eine Nacht unfassbar großzügig mit einer Suite mit zwei Bädern

und Kamin, einem fantastischen Abendessen im Restaurant und einem wunderbaren Frühstück vom reichhaltigen Buffet.

Das Relais ist ein wunderschöner Ort. Wer das nötige Großgeld hat, kann dort herrlich entspannen. Im [Restaurant Il Rosmarino](#) kann man ein Drei-Gänge-Menü für ca. 70 Euro genießen, zuzüglich Wein. Die Küche kocht aus Prinzip nicht sternemäßig, sondern regional und für solch ein Hotel recht schlicht, aber absolut auf den Punkt. Ich habe selten so gut gegessen und vermutlich noch nie ein solch grandioses Dessert genossen. Das Pistazienparfait mit Schokoladenganache war der Hammer!

Ich fühle mich wirklich geehrt und sehr dankbar, dass ich dort Edmondos Gast sein durfte. Grazie mille, Edmondo!

Nach dieser spontanen Verlängerung waren unsere zwei Wochen im Süden dann leider endgültig vorbei und wir fuhren mit einem vollgepackten Auto voller Pasta, Wein, Öl und Tomatenpassata durch das Aostatal und über den St. Bernhard zurück nach Deutschland. Schon an der Grenze überkam mich Heimweh, am liebsten wäre ich sofort umgedreht und in meinem Lieblingsland geblieben. Hoffentlich komme ich bald wieder!

** unbeauftragte und unbezahlte Werbung durch Verlinkung*

[Streifzug durch Italien: Teil I – Das Piemont](#)



Heute möchte ich euch noch ein bisschen von unserem (kulinarischen) Streifzug durch Nordwestitalien berichten. Naschkater und ich waren im August so urlaubsreif, dass wir relativ spontan für Ende August/Anfang September nach Italien fahren.

Da ich noch nie im Piemont gewesen bin, obwohl ich schon viel von Italien gesehen habe, stand diese (verhältnismäßig große) Region ganz oben auf meiner Liste. Im frisch gekauften Reiseführer las ich als Insidertipp von einem Agriturismo bei Asti, das ich mir sofort online ansah. Zwar hatte ich keine große Hoffnung, dass man so spontan noch ein Zimmer bekommt, aber ich hatte tatsächlich Glück und so verbrachten wir eine Woche mitten auf dem Land in der [Tenuta del Barone](#).

Die Tenuta (siehe 1. Foto) liegt inmitten der piemontesischen Hügel, das nächste „Dorf“ kann man kaum so nennen und man erlebt dort den absoluten Frieden des Landlebens. Ein Pool mit herrlicher Aussicht, Mückenschutz an den Fenstern und fantastisches Frühstücksbuffet machen einem den Aufenthalt

mehr als angenehm.

Wie ich erst nach der Anreise erfuhr, hat mittlerweile der italienische Besitzer vor zwei Jahren sein Anwesen verkauft. Nun sind Marit und Gaute aus Norwegen herzliche und aufmerksame Gastgeber, bei denen wir uns sehr zuhause fühlten. Marit backt eine fantastische Crostata und leckere Apfelteilchen aus Blätterteig zum Frühstück und überhaupt war das Frühstück mit regionalen Produkten und ihren Backwaren richtig gut – vor allem für italienische Verhältnisse, denn in Italien fällt das Frühstück ja oft sehr spartanisch aus.

Übrigens ist die Tenuta auch sehr hundefreundlich. Es gibt eine große Wiese zum Toben und wohlerzogene Vierbeiner sind häufig und gerne dort Gast. Und für Kinder ist diese Unterkunft mit Pool sowieso klasse.



Im nächstgelegenen Ort Moncalvo haben wir einmal fantastisch zu Abend gegessen in der Trattoria Monsù Mario (Reservierung ist sinnvoll, vor allem in der Hochsaison). Man sitzt dort in einer hübschen Ecke bei der Kirche und wird sehr nett bedient. Naschkater hatte köstlichen Fisch und ich gönnte mir eine

italienische Tagliata, ein medium gebratenes Steak, das in breite Streifen geschnitten und mit grobem Salz bestreut wird. Dazu gab es feines Gemüse und etwas Salat und ich hätte mich reinlegen können!

An drei Abenden holten wir uns bei einer kleinen Pizzeria Vollkornpizzen. Wir entdeckten den Laden Pizzeria del Corso zufällig am ersten Abend, als wir hungrig von der Reise nach Essen suchten und es zu dieser Zeit nur noch Vollkornteig gab. Für uns umso besser, denn wir lieben ja Vollkorn! Die Pizza war dünn, knusprig und absolut lecker und das ältere Ehepaar in der Pizzeria total lieb und herzlich.



Von unserer Tenuta aus erkundeten wir Asti, Alba, fuhren zwei

Mal mit dem Zug nach Turin, sahen uns Alessandria an (keine Reise wert, fanden wir), und besuchten den berühmten Weinort Barolo. Die Gegend um Barolo bezauberte mich vollkommen. Genau so hatte ich mir das Piemont vorgestellt! Zauberhafte Weinberge, idyllische Dörfchen auf den Hügelspitzen, in der Ferne die Alpen und darüber azurblauer Himmel.



Fast etwas wehmütig reisten wir nach einer Woche ab und fuhren südlich durchs Piemont bis an die ligurische Küste. Darüber berichte ich dann demnächst in „Streifzug in Italien: Teil II – Albenga in Ligurien“.

* unbezahlte und unbeauftragte Werbung durch Verlinkung *

Kulinarischer Streifzug in Neapel: Von Pizza Margherita und einem vegetarischen Restaurant



Ich melde mich zurück aus dem Urlaub. 10 Tage dolce vita in Italien liegen hinter Naschkater und mir. 10 Tage voller

köstlicher Pizzen, Cornetti, Gelati, Pasta. 10 Tage voller Sonne, Strand, Erholung mit tollen Menschen und wunderschönen Momenten in traumhafter Umgebung.

Demnächst werde ich euch von einer herrlichen Weinprobe in den Hügeln Kalabriens und mit Blick aufs Meer und den Stromboli berichten. Und von einem fantastischen Pastakurs, bei dem wir zwei typisch kalabresische Pastasorten kennen und formen gelernt haben.

Unsere erste Station war allerdings Neapel, wo wir drei Tage verbrachten, bevor es mit dem Zug weiter Richtung Süden ging.

Neapel entspricht allen Urteilen, die man so hört: Es ist unfassbar laut, schmutzig und gefährlich. Wobei sich zwei Punkte vor allem auf den Verkehr beziehen. Bisher habe ich solch einen höllischen Verkehr nur in Indien erlebt. Da rasen Vespas durch die engsten Gassen, abends auch gerne mal ohne Licht und bergab ohne Motor, und wenn man nicht ständig um sich schaut und zur Seite hechtet, kann man sich an jeder Ecke drei Mal überfahren lassen. Gehupt wird am laufenden Band, auch nachts. Und die Gehwege – nun ja. Es scheint in dieser Stadt zahllose Hunde zu geben und genauso viele Besitzer, die die Hinterlassenschaften ihrer Lieblinge NICHT beseitigen...



Trotzdem fand ich Neapel überraschend schön. Die Stadt selbst hat hübsche Ecken und die Lage am Golf, eingerahmt von den zwei Inseln und überragt vom Vulkan, ist wunderschön. Und als Naschkatze stand Neapel natürlich auf meiner bucket list: Einmal in Neapel Pizza Margherita essen – das musste

schon sein! Und das taten wir, gleich am ersten Abend.

Wir kamen in einem wirklich wunderschönen Airbnb unter (wer den Tipp braucht, schreibe mir gerne eine persönliche Nachricht) und unsere Gastgeberinnen Marcella und Carolina statteten uns mit wertvollen Tipps aus, wo man gut essen kann. Also landeten wir nach unserer Ankunft nahe unserer Unterkunft in der [Pizzeria Starita](#) in der via Materdei (nahe Metro Materdei), wo ich die beste Pizza meines Lebens aß. Eine simple Margherita besteht ja nur aus Teig, Tomatensoße, Käse und Basilikum – da lenkt nichts ab, da muss jede Zutat perfekt sein. Und sie waren perfekt. Der Teig war hauchdünn und nicht trocken, der Rand etwas dicker und fluffiger, die Soße fruchtig, der Käse lecker. Es war so köstlich und ich im Himmel. Solltet ihr mal in Neapel sein – esst Pizza was das Zeug hält! Es gibt zahllose grandiose Pizzabäcker in dieser Stadt. Am besten fragt ihr Einheimische nach ihren Geheimtipps.



Zwei weitere Abende in Folge waren wir in einem Restaurant, das wir im Reiseführer entdeckt hatten: [Un sorriso integrale](#). Das vegetarisch-vegane Restaurant versteckt sich nahe der Piazza Bellini in einem Hinterhof. Wir liefen zuerst vorbei, denn am Eingang war auch kein großes Schild, sondern eine Art Poster an der Wand, das wir gar nicht beachteten.



Drinnen sitzt man herrlich ruhig (in Neapel eine Wohltat) und das Essen schmeckte uns hervorragend. Sehr zu empfehlen ist der gemischte Teller (piatto misto), der sich jeden Tag aus anderen Gerichten zusammensetzt.



Wir hatten Karottengemüse mit Ingwer und Sesam, Hülsenfrüchtesalat, geschmorte Endivien, Ofenkartoffeln, ein bisschen Pilzrisotto, Paprikagemüse mit Feta, Mangoldgemüse und ein Stück Kürbis mit Ricotta auf dem Teller. Zum Dessert gab es diverse Crostate, Kuchen aus Mürbteig mit einer Konfitürefüllung. Wer mal keine Pizza mehr sehen kann und etwas leichtes, gemüsiges haben möchte, der ist hier goldrichtig, zumal die Zutaten biologisch sind.



Nach einem Tag in dieser chaotischen und dennoch schönen Stadt, einem Tag auf dem Vesuv und einem langen Tag in Pompeii ging die Reise dann weiter nach Tropea, in die Stadt der roten Zwiebeln. Davon hier bald mehr – mit einem Rezept für köstliche selbst gemachte Pasta (ohne viel Aufwand!).

Habt ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

*** Beitrag enthält unbeauftragte Werbung in Form von Verlinkung ***