# Streifzug: Rundreise durch Italien – Teil 1

Im September war ich für fast 4 Wochen in Italien unterwegs.

Alles begann mit einem Punkt auf meiner Bucket List: mal

wieder kreativ sein/ irgendwann einen Stein- oder Holzbildhauerkurs machen. Bei einem Einkauf in einem Kreativmarkt fiel mein Blick auf Flyer am bunten Brett, mit einem Malkurs auf Kreta. Das muss auch mit Stein/Holz und in Italien gehen, dachte ich mir, und warf die Suche zuhause ins Internet.

Das erste Ergebnis, das ich anschaute, wurde direkt mein erstes Ziel der Reise. Der Steinbildhauerkurs plus Dolce vita in Umbrien überzeugte mich sofort. Da stand nicht nur Steinbildhauen auf dem Programm, sondern auch leckeres Essen mit typischen Gerichten der Region. Am nächsten Tag buchte ich.

Da mein Produkt ja auch zurück nach Deutschland musste, war klar, dass ich mit dem Auto fahre. Und wenn ich schon mit dem Auto so weit in den Süden fahre und in der Nähe der Toskana bin, kann ich es verbinden, beschloss ich.

Schon lange wollte ich die typische ländliche Toskana erkunden, wie ich sie von Bildern kannte: Hügel, Zypressen, Weinberge, Olivenhaine. San Gimignano, Volterra, Chianti sehen… Also war klar, ich hänge noch ein paar Wochen dran.

Bei dem einwöchigen Kurs auf La Rogaia, einem wunderschönen Anwesen von Bildhauer (und Tangolehrer) Wolfgang Sandt und seiner Familie, klopfte ich erstmal 1 Woche lang auf meinem Stein aus Lecce (Apulien) herum und lernte wirklich viel. Da die anderen Teilnehmer leider spontan absagen mussten, war ich die einzige und hatte ein sehr exklusives Kurs- und Wohnerlebnis, ich genoss nämlich die gesamte Ferienwohnung für mich alleine.

Das Essen war fantastisch, sowohl von der hauseigenen Köchin, als auch von den drei Restaurants in der Gegend, deren Besuch zum Kursprogramm gehörte. Wolfgang und seine Tochter Aurora führten mich in den nächsten Ort Castel Rigone und an den Trasimenosee aus und in die regionale Küche ein. Ich fühlte mich ein bisschen wie bei einer Gastfamilie.

Nach der Woche in Umbrien packte ich meine Luna (ich hatte eine Mondgöttin auf einer Mondsichel gehauen) in mein

vollgestopftes Auto Maxl und fuhr nach Florenz, wo Petra, eine Freundin aus der Pfalz, zu mir stieß. Davor genoss ich zwei Tage alleine die Stadt. Die Menschenmassen waren ein kleiner Schock nach der ruhigen Woche auf dem Land, aber nach ca. 15 Jahren mal wieder in dieser schönen Stadt zu sein, war trotzdem schön.

Ich besuchte das Museum Stibbert am Rand der Stadt, eine große Villa eines reichen Sammlers mit beeindruckenden Räumen und einer noch beeindruckenderen Sammlung von Kunstwerken, Rüstungen und anderem alten Zeug. Faszinierend fand ich die asiatischen Rüstungen, die so ganz anders sind als europäische und in die farbige Bänder eingeflochten werden.

In der Stadt streifte ich herum und genoss abends in der Rooftop Bar View on Art (Hotel Medici) die grandiose Aussicht auf den Dom. Mittags aß ich sehr lecker im Bio-Restaurant SimBIOsi.

Nach Petras Anreise ging es weiter nach San Gimignano. Dort schlugen wir in der Villa Alba auf, einem ruhig gelegenen Bed & Breakfast, von wo wir in 10 Minuten zu Fuß im alten Stadtzentrum waren. Das Städtchen ist wirklich hübsch und auch die Umgebung ist sehr fotogen.

Wir besuchten von dort aus Siena, Volterra, das Chianti und eine berühmte runde Zypressengruppe, die Fotografen nicht missen dürfen. Auch einen schönen Ort für eine vollständige Stadtansicht von San Gimi fanden wir dank eines Tipps unseres Gastgebers.

Von der Toskana aus fuhren wir dann weiter Richtung Süden, vorbei an Rom und Richtung Neapel, vorbei am Vesuv und etwas ins Landesinnere, wo wir noch mal Station machten. Den Tipp

für diesen Ort – Caiazzo – hatte ich von Katrin („Urlaub an der Stiefelspitze“) bekommen. Sie vermittelt als Kalabrienexpertin Unterkünfte in Kalabrien, aber auch anderen Regionen Italiens, und stellt individuelle Rund(Reisen) zusammen. Caiazzo war ein Highlight – nicht nur das B&B war unfassbar schön und fotogen, die Gastgeber supernett und das Frühstück und die Aussicht ein Traum. Auch kulinarisch hat Caiazzo viel zu bieten, denn direkt um die Ecke des B&Bs lag: Pepe in Grani. Wer die netflix-Doku „Chef´s Table Pizza“ kennt, dem ist Pepe in Grani ein Begriff. Die Pizzeria bietet ganz besondere Kreationen, die mittlerweile Weltruhm genießen. Dementsprechend gut und international besucht ist der Laden auch, vor der Tür stehen den ganzen Abend Schlangen. Aber es lohnt sich! Das Pizza-Erlebnis ist außergewöhnlich und man kann sogar ein Pizza-Degustations-Menü bestellen. Wenn ihr einige Wochen vorher reserviert, seid ihr auch auf der sicheren Seite und bekommt bestimmt einen Tisch.

Demnächst geht es weiter mit Teil 2 der Reise durch mein Herzensland.

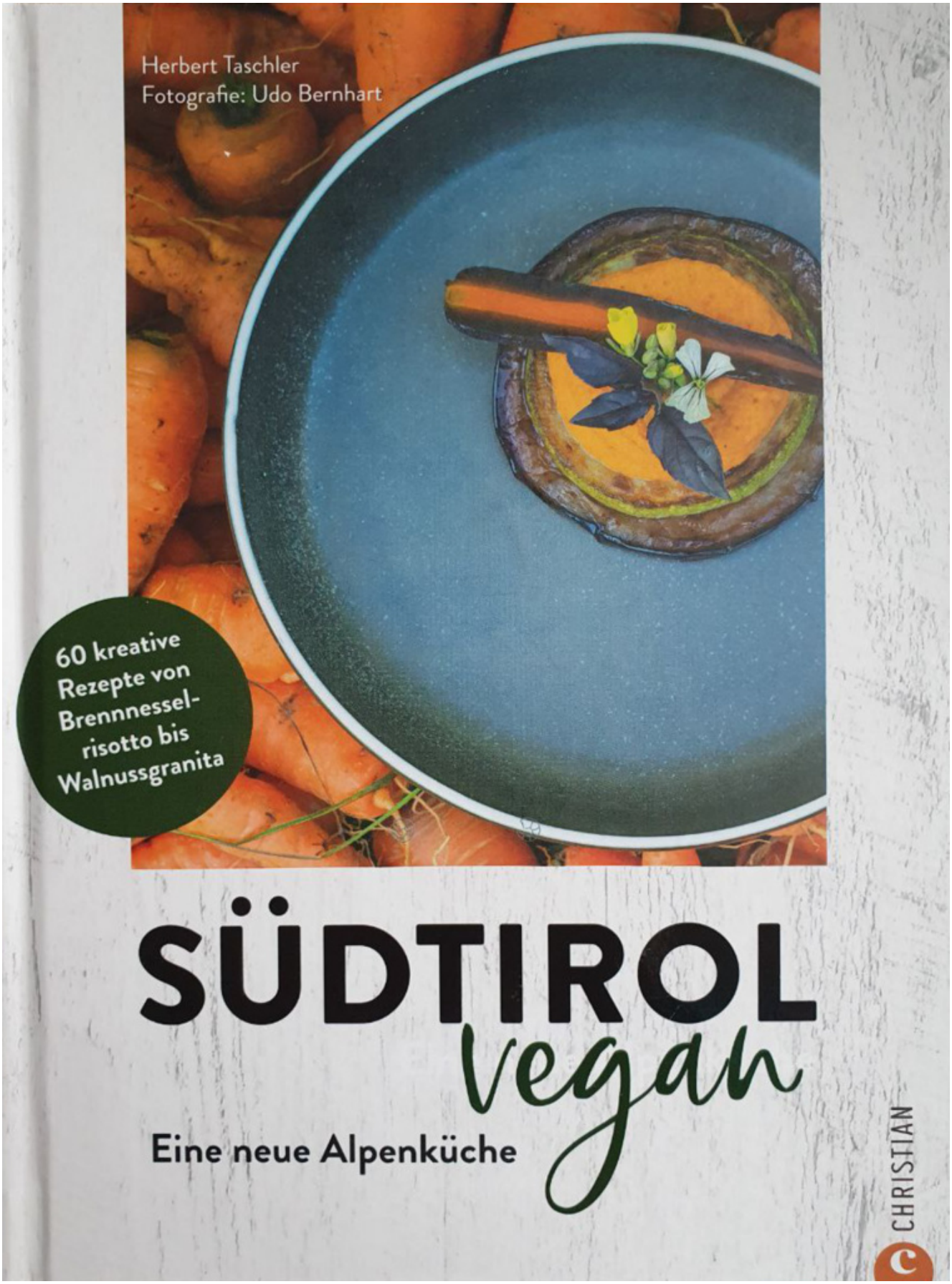
Freut euch auf Apulien und Toskana Teil 2 auf der Rückreise!

Habt eine genussvolle Herbstzeit und ganz viel südliche Sonne im Herzen,

Judith

---

# Buchvorstellung: „Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche“ von Herbert Taschler

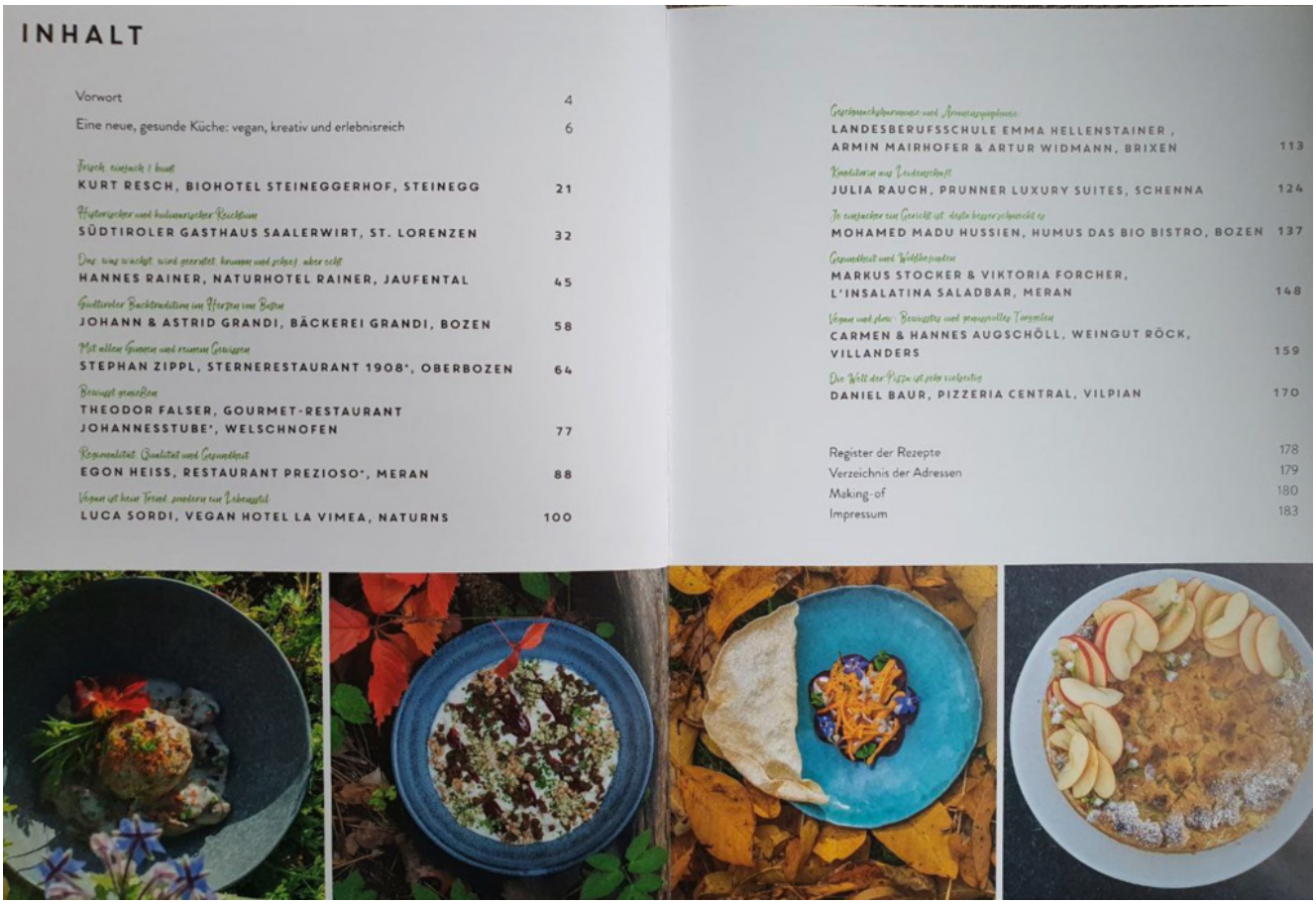



Zwei neue Bücher aus dem Christian Verlag stehen in meiner Koch- und Backbuchsammlung. Eins davon ist „Südtirol vegan.

Eine neue Alpenküche“ von Herbert Taschler. Das Buch hat mich nach meiner Südtirol-Reise letzten September natürlich umso mehr interessiert!

Südtirol und vegan? Das mag auf den ersten Blick verwundern.

In dieser Sammlung von über 60 kreativen veganen Rezepten zeigt sich jedoch der neue Wind, der in mittlerweile vielen Südtiroler Küchen weht, und der die Rückbesinnung auf alte Werte – lokale Produkte, Qualität und Originalität – mit dem aktuellen Thema „pflanzenbasierte Ernährung“ verbindet.



INHALT


Vorwort 4

Eine neue, gesunde Küche: vegan, kreativ und erlebnisreich 6

Frisch, einfach & bunt
KURT RESCH, BIOHOTEL STEINEGGERHOF, STEINEGG 21

Historischer und kulinarischer Reichtum
SÜDTIROLER GASTHAUS SAALERWIRT, ST. LORENZEN 32

Das, was wächst, wird geerntet, krumm und schief, aber echt
HANNES RAINER, NATURHOTEL RAINER, JAUFENTAL 45

Südtiroler Backtradition im Herzen von Bozen
JOHANN & ASTRID GRANDI, BÄCKEREI GRANDI, BOZEN 58

Mit allen Gippen und reinem Gewissen
STEPHAN ZIPPL, STERNERESTAURANT 1908*, OBERBOZEN 64

Bewusst genießen
THEODOR FALSER, GOURMET-RESTAURANT JOHANNESSTUBE*, WELSCHNOFEN 77

Regionalität, Qualität und Gesundheit
EGON HEISS, RESTAURANT PREZIOSO*, MERAN 88

Vegan ist kein Trend, sondern ein Lebensstil
LUCA SORDI, VEGAN HOTEL LA VIMEA, NATURNS 100

Geschmacksharmonie und Armenzuphoria
LANDESBERUFSSCHULE EMMA HELLENSTAINER, ARMIN MAIRHOFER & ARTUR WIDMANN, BRIXEN 113

Konditorin aus Leidenschaft
JULIA RAUCH, PRUNNER LUXURY SUITES, SCHENNA 124

Je einfacher ein Gericht ist, desto besser schmeckt es
MOHAMED MADU HUSSIEN, HUMUS DAS BIO BISTRO, BOZEN 137

Gesundheit und Wohlbefinden
MARKUS STOCKER & VIKTORIA FORCHER, L'INSALATINA SALADBAR, MERAN 148

Vegan und slow: Bewusstes und genussvolles Torgelen
CARMEN & HANNES AUGSCHÖLL, WEINGUT RÖCK, VILLANDERS 159

Die Welt der Pizza ist sehr vielseitig
DANIEL BAUR, PIZZERIA CENTRAL, VILPIAN 170

Register der Rezepte 178
Verzeichnis der Adressen 179
Making-of 180
Impressum 183


Herbert Taschler und Fotograf Udo Bernhart haben sich in der Südtiroler Küche umgesehen und festgestellt, dass immer mehr Gastronomen der wachsenden Nachfrage nach kreativen veganen

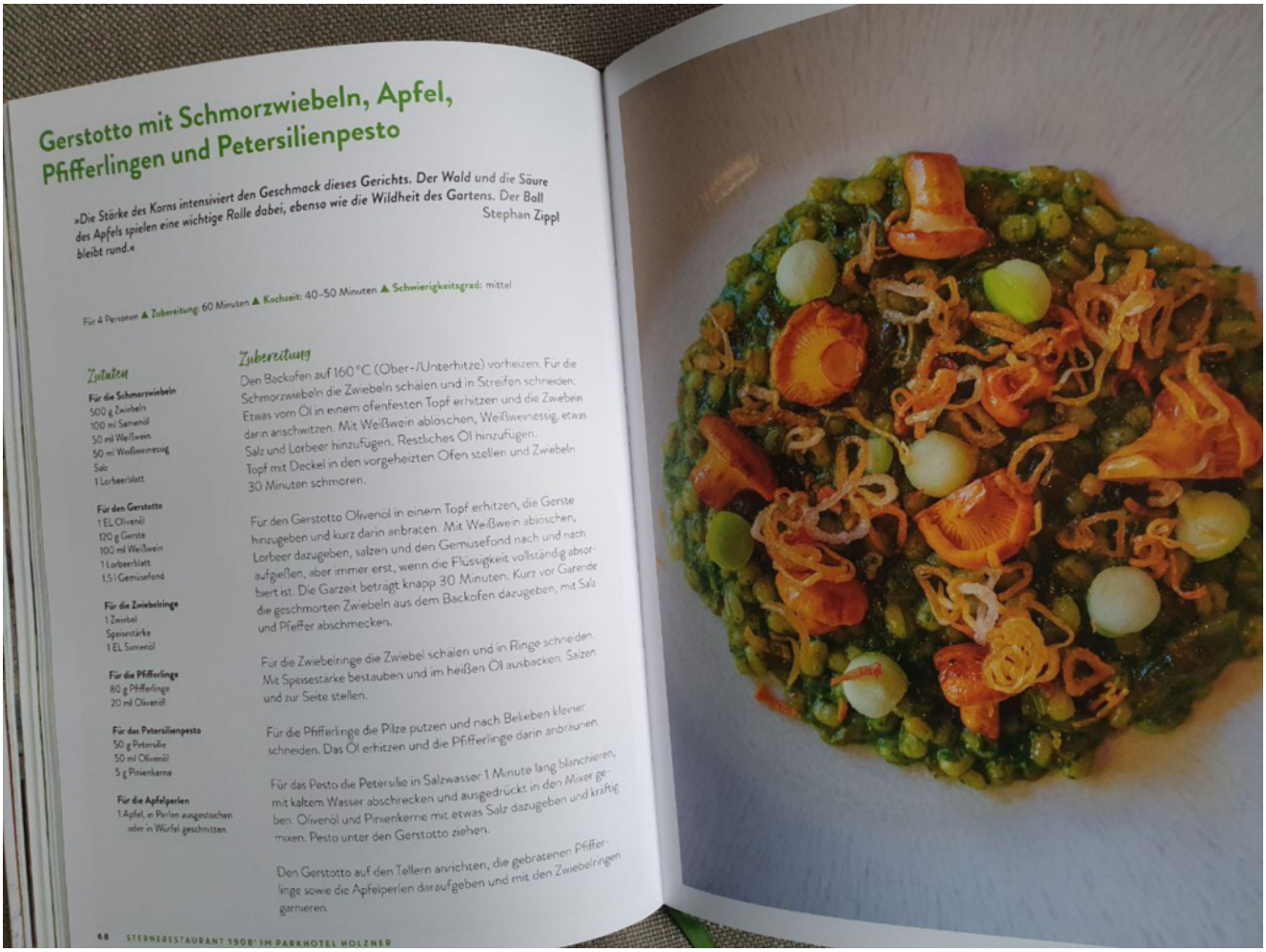
und vegetarischen Gerichten Rechnung tragen und traditionelle Gerichte veganisieren oder neue erfinden.

Ihre Sammlung enthält sowohl Rezepte aus der Sterneküche als auch aus dem einfachen Dorfgasthaus.

**Inhalt**

Nach einem Vorwort und einer kurzen Einleitung über „eine neue, gesunde Küche“ geht direkt die Reise zu den verschiedenen veganen Genussorten los.

Das Buch stellt 14 Gastgeber vor, die mehrere Rezepte beisteuern. Nach dem Register finden sich am Ende des Buchs alle Adressen, damit die Leser selbst vor Ort naschen und genießen können.



## Gerstotto mit Schmorzwiebeln, Apfel, Pfifferlingen und Petersilienpesto

»Die Stärke des Korns intensiviert den Geschmack dieses Gerichts. Der Wald und die Säure des Apfels spielen eine wichtige Rolle dabei, ebenso wie die Wildheit des Gartens. Der Ball bleibt rund.«
Stephan Zippl

Für 4 Personen ▲ Zubereitung: 60 Minuten ▲ Kochzeit: 40–50 Minuten ▲ Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten

**Für die Schmorzwiebeln**
500 g Zwiebeln
100 ml Sameöl
50 ml Weißwein
50 ml Weißweinessig
Salz
1 Lorbeerblatt

**Für den Gerstotto**
1 EL Olivenöl
120 g Gerste
100 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
1,5 l Gemüsefond

**Für die Zwiebelringe**
1 Zwiebel
Speisestärke
1 EL Sameöl

**Für die Pfifferlinge**
80 g Pfifferlinge
20 ml Olivenöl

**Für das Petersilienpesto**
50 g Petersilie
50 ml Olivenöl
5 g Pinienkerne

**Für die Apfelperlen**
1 Apfel, in Perlen ausgestochen oder in Würfel geschnitten

### Zubereitung

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Schmorzwiebeln die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Etwas vom Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Weißweinessig, etwas Salz und Lorbeer hinzufügen. Restliches Öl hinzufügen. Topf mit Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen und Zwiebeln 30 Minuten schmoren.

Für den Gerstotto Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gerste hinzugeben und kurz darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeer dazugeben, salzen und den Gemüsefond nach und nach aufgießen, aber immer erst, wenn die Flüssigkeit vollständig absorbiert ist. Die Garzeit beträgt knapp 30 Minuten. Kurz vor Garende die geschmorten Zwiebeln aus dem Backofen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelringe die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit Speisestärke bestauben und im heißen Öl ausbacken. Salzen und zur Seite stellen.

Für die Pfifferlinge die Pilze putzen und nach Belieben kleiner schneiden. Das Öl erhitzen und die Pfifferlinge darin anbraunen.

Für das Pesto die Petersilie in Salzwasser 1 Minute lang blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und ausgedrückt in den Mixer geben. Olivenöl und Pinienkerne mit etwas Salz dazugeben und kräftig mixen. Pesto unter den Gerstotto ziehen.

Den Gerstotto auf den Tellern anrichten, die gebratenen Pfifferlinge sowie die Apfelperlen daraufgeben und mit den Zwiebelringen garnieren.

68 STERNERESTAURANT 1908* IM PARKHOTEL HOLZNER

**Kostprobe?**

Köstlich klingt die vegane Variante meiner Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm: „Kräuterknödel auf Champignonsauce“. Knödel dürfen in der Südtiroler Küche ja auf keinen Fall fehlen!

Aber auch auf „Omas Winterteller“ mit Spätzle und Sauerkraut hätte ich große Lust. Eine Bäckerei aus Bozen, die ich sogar letztes Jahr besucht hatte, backt herzhafte „Focaccia mit Tomaten“. Für süße Naschkatzen wäre sicher die „Apfeltorte“ von Julia Rauch etwas, oder ihre „Vanille-Zitronen-Muffins“ oder „Schoko-Orangen-Cupcakes“. (Ihr könnt aber auch meine Buchweizentorte mit Preiselbeeren und Apfel nachbacken, die ich aus Südtirol „mitgebracht“ habe. :) )

Sowohl traditionelle „Schlutzkrapfen“ als auch bunte Salatbowls und vegane Pizza fehlen nicht in dieser Sammlung herrlich farbenfroher, kreartiver Rezepte.

## Lebkuchen-Bratapfel-Kuchen

In der Advents- und Weihnachtszeit umgibt uns der Duft von Lebkuchen und Bratäpfeln und verführt uns in wohlige und wärmende Atmosphären. Der Lebkuchen-Bratapfel-Kuchen von L'insalatina-Patissière Carolin Mach begeistert den ganzen Herbst und den ganzen Winter über. Dazu eine Tasse heißen Glühwein oder Apfelglühmix – was will man mehr?

Für eine Springform (26 cm Durchmesser) ▲ **Zubereitung:** 30 Minuten ▲ **Backzeit:** 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten

**Für den Teig**
300 g Weizenmehl Type 405
10 g Lebkuchengewürz
150 g brauner Zucker
1 TL Backpulver
1 geraspelter Apfel (Red Moon)
200 ml Mineralwasser
60 ml Rum
90 g neutrales Speiseöl (Sonnenblumen- oder Rapsöl) plus etwas für die Form

**Für den Belag**
1 Apfel
Himbeerkonfitüre

### Zubereitung

Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Für den Teig alle Zutaten miteinander verrühren und in die gefettete Springform füllen. Für den Belag Apfel schalen, entkernen und in Spalten schneiden. Kuchen mit den Apfelscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Abkühlen lassen und mit heißer Himbeerkonfitüre bestreichen. Nach Belieben mit Gewürzen (Zimstangen, Sternanis oder Gewürznelken) garnieren.

Alle, die bei Südtirol bisher an Speck und Wurst, an Käse und Butter dachten, werden eines Besseren belehrt. Wer neugierig ist auf die neue, kreative vegane Küche dieser wunderschönen Region in den südlichen Alpen, dem wird diese kulinarische Entdeckungsreise durch die vegane Szene Südtirols auf jeden Fall Appetit bereiten!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Herbert Taschler & Udo Bernhart
„Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche“
Christian Verlag
ISBN: 9783959617857

---

# 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 umfing 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 Oberwerktstatt*

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 Parktplatz 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

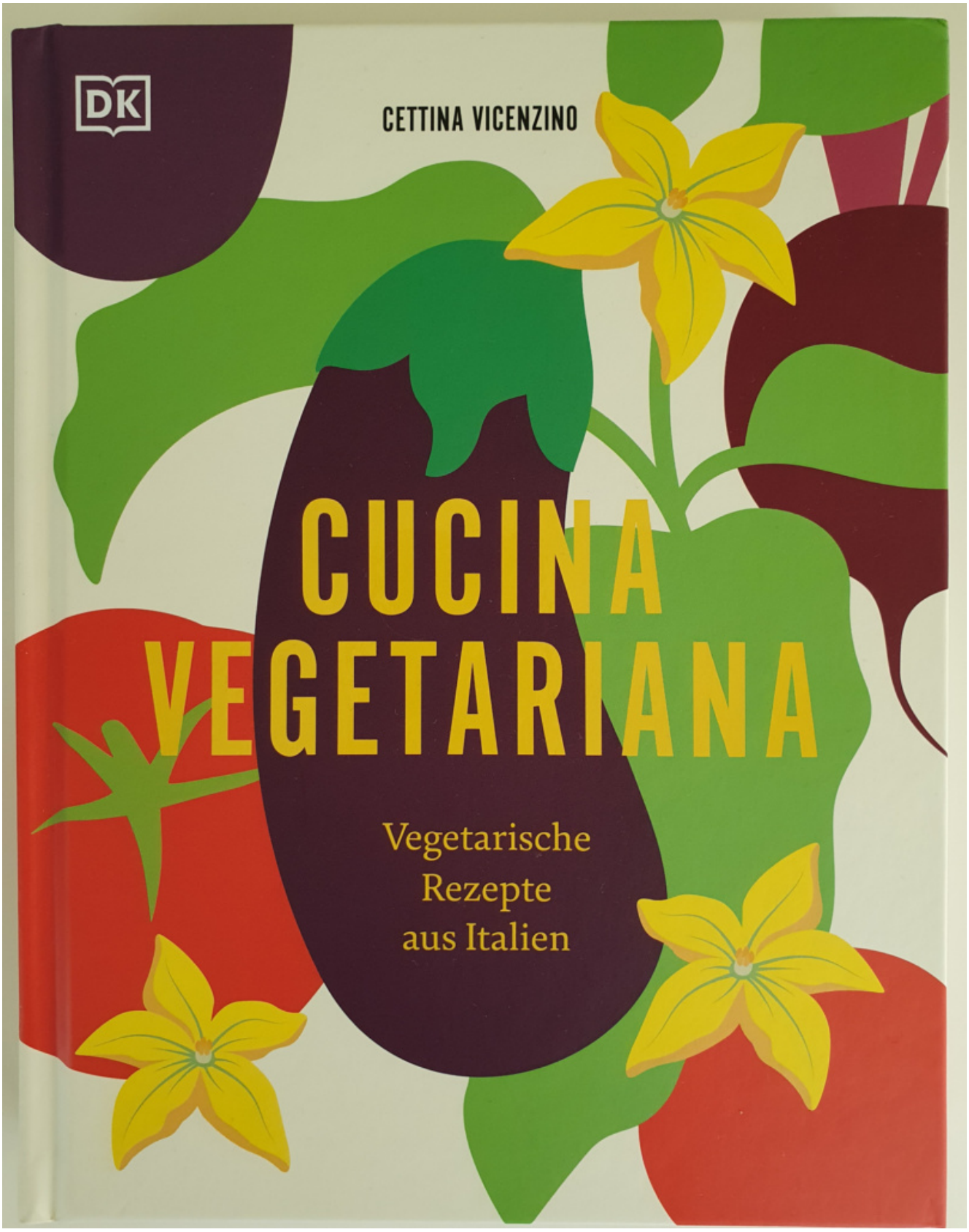
gehen!

Eure Judith

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

---

# Buchvorstellung: „Cucina vegetariana. Vegetarische Rezepte aus Italien“ von Cettina Vicenzino




Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Ein wunderschönes neues Kochbuch des DK Verlags steht seit einigen Wochen in meinem Regal. Wie auch schon „Toskana in meiner Küche“ gefällt mir das neue Buch von Cettina Vicenzino unglaublich gut! Dass

Italien mein Herzensland ist und ich die italienische Küche in all ihren Facetten liebe, muss ich sicher nicht mehr betonen. Da darf diese vegetarische Rezeptsammlung natürlich nicht fehlen!

Aber schauen wir mal ins Buch: Mit über 70 Rezepten lädt die Autorin zu einer Entdeckungsreise in ihr Land ein. Nicht nur leckere Gerichte hat sie auf ihrer Reise durch den Stiefel zusammengetragen, sondern auch Geschichten und Begegnungen mit interessanten Menschen. Das Buch beleuchtet also die Vielfalt der vegetarischen Küche und stellt auch Menschen und ihre Geschichten vor, geht in Exkursen auf Besonderheiten von Zutaten wie Mehl oder Hülsenfrüchten ein und macht einfach Lust, sofort die Koffer zu packen und ebenfalls loszureisen.

Vorwort Cettina Vicenzino **10**
Saisonkalender **18**

## ANTIPASTI & CONTORNI 20

Viaggiare & mangiare in Calabria **44**
Basics **70**

## PRIMI 78

Die Pastamanufaktur **80**
Das goldene Dreieck des Reises **120**

## SECONDI 142

Der Ofen und das Korn **144**
Hülsenfrüchte: das Fleisch der Armen **160**
Viaggiare & mangiare in Sicilia **176**

## FINE 196

Viaggiare & mangiare in Veneto **206**
Auf einen Kaffee an der Bar **228**
Italienische Lebensmittel einkaufen **230**
Register **232**

**Inhalt**

Das Buch gliedert sich in 4 Kapitel plus einem Mini-Kapitel mit „BASICS“ und richtet sich nach dem italienischen Menü aus: Vorspeisen & Beilagen, Erste Gänge, Zweite Gänge und Desserts bzw. der „Abschluss“ einer Mahlzeit (´fine´ ist das Ende).
Jedes Gericht ist farbenfroh bebildert und auch zwischen den Gerichten findet man viele schöne Aufnahmen von Land, Leuten und Zutaten. Bei den Pastagerichten sind die einzelnen Handgriffe mit Bildern dargestellt, was sicher sehr hilfreich ist, wenn man das erste Mal selbst Orecchiette oder Cavatelli formen möchte.

Jedes Rezept wird von einem kleinen Text begleitet, in dem die Autorin auf Zutaten eingeht oder erzählt, wie ein Gericht entstand oder woher sie es kennt.

**Kostprobe?**

Als Vorspeise oder Snack klingen „Crostoni mit Ziegenkäse, süßsauren Zwiebeln und Kartoffeln“ doch köstlich.

Ein Primo nach meinem Geschmack wären „Tortiglioni mit Fenchel, Rosinen, Pinienkernen und Semmelbröseln“ oder – mal ganz was anderes – „Herzhaftes ´Spaghettieis´“ (Spaghettoni mit Mascarpone, Vanille und Erdbeeren).

Als Secondo würde ich mir „Gegrilltes, in Radicchio eingerolltes Omelett“ bestellen, oder eins meiner italienischen Lieblingsgerichte: „Melanzane alla parmigiana“.

Als (süßen) Abschluss finde ich die „Käseplatte mit Maiskeksen, Akazienhonig und Kaffeepulver“ sehr spannend (die nur leicht süßen Kekse mit Rosinen habe ich schon nachgebacken) oder die „Pistazien-Mandel-Schoko-Creme“.

*Diese Kombination ist ein Zufallsrezept, entstanden aus den Produkten, die ich zu Hause eigentlich immer habe (außer Datteln, die noch vom Kokos-Dattel-Risotto von S. 125 übrig geblieben waren). Erdnüsse kommen in der italienischen Küche eher selten vor, vielmehr trifft man sie zusammen mit einem Aperitivo in einer Bar »sitzend«. In der Küche existieren sie am liebsten in Form des Bratöls »Olio semi di arachidi« (Erdnussöl). Ich esse sie (übertrieben viel) in der Regel pur. Aber an diesem Tag wollte ich aus alldem, was noch da war, einen Salat zubereiten. Nach der ersten Gabel war ich fest davon überzeugt, das Universum neu erfunden zu haben, allerdings nur bis zu dem Moment, bis ich feststellen musste, dass es schon längst einen asiatischen Karottensalat mit Erdnüssen gibt. Okay, dachte ich mir, aber immerhin nicht mit Oliven, meiner italienischen Extra-Note!*

Die Karotten putzen, grob raspeln und in eine große Schüssel geben. Die Datteln zusammen mit den Oliven, den Erdnüssen, dem Olivenöl und der Petersilie zu den Karotten geben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Peperoncinoflocken abschmecken. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Auf vier Tellern anrichten und servieren.

**Tipp:** Den Karottensalat mit den Pastanestern auf S. 116 als Hauptgang servieren. Wer mag, kann noch zusätzlich Erdnüsse in Sesamkruste dazugeben (siehe Einkaufstipp S. 230f.).

INSALATA DI CAROTE CON OLIVE, ARACHIDI E DATTERI

*Karottensalat mit Oliven, Erdnüssen und Datteln*

Für 4 Personen
Zubereitungszeit 20 Minuten

600 g bunte Karotten
80 g Datteln (ohne Stein), nach Belieben halbiert
150 g Oliven (z. B. ligurische Taggiasca-Oliven)
50 g ungesalzene Erdnüsse
4 EL natives Olivenöl extra
1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
etwas Zitronensaft
Meersalzflocken
Peperoncinoflocken

Besonders schön an diesem Buch finde ich, dass drei wunderbare Menschen, die ich persönlich kenne, darin vorgestellt werden. Und zwar erzählt Cettina die Geschichte von Katrin, Manuel und Mimma. Katrin und Manuel (Mimmas ältester Sohn) haben sich in Kalabrien kennen und lieben gelernt und haben eine Weile zusammen in Italien gelebt, sind mittlerweile aber in Deutschland, wo Manuel seinen Traum von einer eigenen Pizzeria wahrgemacht hat (wenn ihr jemals am Wochenende in Freiburg im Breisgau seid, reserviert euch einen Tisch im „Strombolicchio – La pizza“ und genießt eine fantastische, mit viel Liebe, Herzblut und süditalienischen Zutaten gebackene Pizza!). Katrin vermittelt tolle Unterkünfte in Kalabrien und steht als Expertin dieser Region ihren Reisenden immer mit Rat, Tat und Insidertipps zur Seite. Schaut mal bei „Urlaub an der Stiefelspitze“ (ich habe selbst schon eine Unterkunft bei ihr gebucht) vorbei – Kalabrien ist absolut eine Reise wert! Und wenn ihr dort seid, könnt ihr bei Mimma in Tropea einen

Kochkurs buchen und bei ihr lernen, wie man Pasta herstellt und dazu köstliche Saucen kocht, zum Beispiel mit der berühmten roten Tropea-Zwiebel.

*Ich wollte einen Arancino, in dem sich im Inneren etwas verstecke, zum Beispiel ein kleines Wachtelei. Inspiriert von den englischen Scotch Eggs ist nun mein Arancino Egg entstanden.*

Den Safran in der Brühe auflösen und den Reis darin *al dente* kochen. Den Reis in noch warmem Zustand (es sollte kein Wasser mehr vorhanden sein) mit Pecorino und Parmesan vermischen. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen für die Füllung den Spinat waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten und zusammen mit dem Spinat zugedeckt ca. 4–5 Minuten andünsten. Danach in einem Sieb vollständig erkalten lassen. Die Restflüssigkeit ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Je eine Handvoll abgekühlten Reis mit den Händen zu einer Kugel formen und eine große Mulde in die Mitte drücken. Je 1 guten EL Spinat, ein Wachtelei sowie ein bis zwei Gorgonzolawürfel hineindrücken.

Den Reis vorsichtig über die Füllung streichen und wieder glatt zu einer Kugel oder einem Kegel formen. Auf diese Weise sechs Arancini herstellen.

In einer kleinen Schüssel das Mehl mit 160 ml Wasser glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Reisbällchen zunächst darin und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

In einem Topf das Frittieröl auf 180 °C erhitzen. Zur Probe den Stiel eines Holzlöffels hineinhalten: Wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug. Die Bällchen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier legen und das Fett abtupfen. Warm servieren.

## ARANCINI

*Reisbällchen gefüllt mit Spinat, Gorgonzola und Wachteleiern*

Für 6 Stück
Zubereitungszeit 1 Stunde, plus Kühlzeit 1 Stunde

**FÜR DEN REISMANTEL**

0,1 g Safranfäden
ca. 500–600 ml gesalzene Gemüsebrühe (siehe Rezepte S. 72)
250 g Arborio-Reis
25 g Pecorino siciliano, gerieben
25 g Parmesan, gerieben
80 g Mehl (Type 405)
feines Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Semmelbrösel

**FÜR DIE FÜLLUNG**

150 g Blattspinat
natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Muskatnuss
6 Wachteleier, hart gekocht und gepellt
100–120 g Gorgonzola, in ca. 1,5 cm große Würfel geschnitten
neutrales Frittieröl

PRIMI 129

Wer Italien und (vegetarische) italienische Küche liebt, der sollte dieses Buch nicht verpassen.

Von mir bekommt es eine uneingeschränkte Lese-Empfehlung!

Euch macht es hoffentlich genauso große Freude wie mir. Viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Vom-Süden-Träumen.

Alles Liebe,

eure Judith

** unbezahlte Werbung ohne Auftrag durch Verlinkung **

---

# Genussort: „Zur Lilie“ im Liliental am Kaiserstuhl

Nach meinem Urlaub möchte ich euch endlich mal wieder einen Genussort 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! =)