

## GRUNDREZEPTE

- 8 Hülsenfrüchte
- 10 Pastateig

## SALATE

- 14 Orangen-Randen-Salat mit Zwiebeln
- 15 Insalata Nizzarda
- 16 Bunter Herbstsalat mit gebratenen Kastanien
- 18 Carpaccio von Zucchini
- 19 Orientalischer Karottensalat mit Granatapfelkernen und Minze
- 20 Gemüsesalat «Tre colori»
- 21 Kohlrabi-Zucchini-Salat mit Bohnenkraut
- 21 Zucchini-Tzatziki
- 22 Sizilianischer Bohnensalat
- 25 Marokkanischer Bauernsalat
- 26 Panzanella – Toskanischer Brotsalat

## ANTIPASTI & PASTEN

- 30 Apulische Crostini
- 31 Rucola-Pilz-Bruschetta
- 32 Bruschette mit Thymian-Tomaten
- 34 Bruschette mit Artischocken-Dörrtomaten-Creme
- 35 Kräuter-Gewürz-Nüsse
- 36 Puntarella
- 39 Pikante Catalogna cimata
- 40 Sommerliche Gemüse-Crostini
- 41 Gebratene Kastanien mit Salbei
- 42 Focaccia
- 44 Auberginenkaviar mit Sesam

- 45 Hummus – Kichererbsenpüree

- 45 Dörrtomatenpaste
- 46 Avocadocreme
- 47 Bohnencreme
- 47 Tomaten-Peperoni-Pesto
- 48 Zucchinirollchen mit Nussfüllung
- 51 Zucchiniflanadenbrot
- 52 Nussdip
- 52 Mandel-Basilikum-Paste
- 53 Zucchini-Tatar mit Koriander
- 54 Peperoni mit Pinienkernen
- 56 Artischockenpaste
- 57 Tomaten mit Mandel-Kräuter-Kruste

## SUPPEN

- 61 Umbrische Reis-Linsen-Suppe
- 62 Grüne Erbsensuppe mit Minze
- 64 Kastaniensuppe mit Maiskörnern
- 65 Randensuppe mit Majoran
- 65 Provenzalische Zwiebelsuppe
- 66 Süßkartoffel-Linsen-Suppe

## PIZZA & PASTA

- 70 Pizza mit roten Zwiebeln und Oliven
- 73 Pizza mit Gemüse
- 75 Orecchiette mit Cima di Rapa
- 76 Tagliatelle mit Ingwer-Tomatensauce
- 77 Pasta mit Peperoni-Tomaten-Pesto
- 78 Farfalle mit Kräuterseitlingen und Auberginen
- 80 Pasta mit Fenchelbröseln
- 81 Gemüselasagne
- 83 Trofie mit Nuss-Sauce

## KARTOFFELN, REIS & CO.

- 86 ZucchiniRisotto
- 89 Karotten mit Sultaninen
- 89 Mediterranes Kartoffelpüree mit Oliven
- 90 Kartoffelgnocchi mit Salbei
- 93 Bratkartoffeln mit Tomaten und Oliven
- 93 Kartoffeln mit Petersilie und Knoblauch
- 94 Auberginen mit Sellerie und Tomaten
- 95 Griebgnocchi mit Tomaten und Basilikum
- 96 Couscous mit Gemüse und Kichererbsen
- 98 Ratatouille
- 99 Provenzalische Kräuter-Oliven-Schnecken
- 101 Falafel in Pittabrot

## DESSERTS

- 105 Kokos-Panna-cotta mit Fruchtsauce
- 106 Mandelflan mit Traubenkompott
- 107 Fruchtkompott in Rotwein
- 109 Kaki mit Pistazien
- 110 Gefüllte Datteln
- 110 Nuss-Kastanien-Truffes
- 111 Hefepfannkuchen mit Pistazien
- 112 Dattel-Truffes mit Mandeln
- 112 Sesam-Kakao-Kugeln
- 115 Sesamgebäck
- 115 Beerensorbet
- 116 Traubensaftsorbet mit Grappa
- 117 Zitronengranité mit Zitronenverbene
- 118 Orangensalat mit Datteln und Minze
- 120 Register