

NICOLA DI CAPUA . ERICA BANZIGER

DIE KUNST DER EINFACHEN KÜCHE.. ,

NHALT

WIDMUNG - DEDICA	9
DANKE - GRAZIE	10
VORWORT NICOLA	11
VORWORT ERICA	13
WARENKUNDE	14
Mediterrane Ernährung	14
Arca del Gusto	20
Slow Food	24
In cucina con Nicola	26
Produkte-Abc	30
VEGETARISCHE REZEPTE	47
ANTIPASTI	48
Marinierte Fave mit Mandarinenöl	48
Kleine bunte geschmorte Peperoni	48
Gegrillte Austernpilze mit Tomaten	50
Geschmorte Knoblauchzehen	50
Spargel-Frittata	52
Randen-Orangen-Carpaccio	54
Stangensellerie mit Gorgonzola	54
Tomaten-Bruschetta mit Pesto	56
Ananas mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer	56
GEMÜSE - SALATE	58
Schneller Sellerie-Apfel-Salat	58
Catalogna	58
Wildspargel mit Mandarinenöl und Parmesan	60
Zucchettosalat	62
Zucchini-Ricotta-Roulade mit frischer Minze	63
Auberginen-Pilz-Gratin	64
Tomatensauce - Grundrezept	66

PASTA RISO PATATE	67	FLEISCHREZEPTE	103
PASTA HAUPTSPEISEN	68	HAUPTSPEISEN	104
Spaghetti Carbonara	68	Gefüllte Auberginen	104
Spaghetti mit Auberginen-Tomaten-Sauce	69	Mistkratzerli mit Kartoffeln und Gemüse	106
Pasta mit Pfefferminze und Zucchini	70	Entenbrust mit süßsaurer Sauce	108
Penne mit frischen Erbsen	72	Geschmorte Kalbshaxen	110
Teigwarenmuscheln mit Cima di Rapa	73	Kaninchen nach Jägerart	112
Strozzapreti mit grünem Spargel	74	Bohneneintopf mit Schweinsallerlei	114
Spaghetti mit Avocadosauce	76	Entenbrust mit Honig	116
Pasta mit Gorgonzola	76	Kalbfleischvögel	116
Tagliatelle mit Tomaten-Ingwer-Zwiebel-Sugo	77		
Teigwarenmuscheln mit Ricotta und Spinat	78	DESSERTS	117
Pilzpasta mit jungem Löwenzahn	78	Marinierte Erdbeeren	... 118
Penne mit Tintenfisch und grünen Erbsen	80	Süße Kürbis-Ricotta-Roulade mit Orangenöl	118
Nudeln mit Kalamare	82	Karamellflan	120
Spaghetti mit Sugo von Krake	82	Birnenkompott mit Mandarinenöl	122
RISO HAUPTSPEISEN	84	Zabaione mit Orangenöl	122
Risotto mit frischen Artischocken	84		
PATATE HAUPTSPEISEN	86	DIE AUTOREN	
Lauwarmer Kartoffelsalat	86		
Kartoffel-Risotto	86		
FISCHREZEPTE	87		
ANTIPASTI	88		
Gefüllte Brüsseler Endivie	88		
Marinierte Sardellen	90		
Schwertfisch-Carpaccio	92		
Gebratener Thunfisch	92		
SALATE	94		
Feiner Meeresfrüchtesalat	94		
HAUPTSPEISEN	96		
Fischsuppe mit Meeresfrüchten	96		
Kabeljauhäppchen	98		
Wolfsbarsch mit Mandarinen und Zwiebeln	100	Wo nicht anders vermerkt, sind die Rezepte	
Spaghetti mit Tomaten und Fisch	102	für 4 Personen berechnet.	