

ATTILA HILDMANN

VEGAN ITALIAN STYLE

Moderne italienische Küche

INHALT

Wie isst Italien? 10

Warum italienische Küche so gesund ist 14

So kocht Italien 20

REZEPTE

ANTIPASTI E PANE – *Leichtes zu Beginn* 36

INSALATE – *Vegan, frisch, italienisch* 66

PASTA E PESTO – *Köstliche Nudelgerichte* 78

PIZZE – *Kross und herzhaft frisch aus dem Ofen* 138

SECONDI PIATTI – *Der italienische Hauptgang* 154

DOLCI – *Der süße Abschluss* 198

Index 232

Quellen und Literaturnachweise 235

Grazie! 236

Impressum 240