

Heinrich Gasteiger . Gerhard Wieser . Helmut Bachmann

# Pasta, Pizza, Passione



Die beliebtesten Klassiker  
der italienischen Küche

Herzhafte  
und süße  
Rezepte

**ATHESIA**



## Inhalt

- 3 **Liebe Freunde der italienischen Küche!**
- 4 **Die echte italienische Küche**
  - 4 Einfach, leicht und gesund
  - 5 Von den Alpen ans Meer
  - 5 Blau
  - 5 Leichtes Gericht, spätes Essen
  - 6 Die Würze des Lebens
  - 6 Olivenöl: Gold in Flaschen
  - 6 Basilikumpesto
- 9 **Das Beste aus Italien**
  - 9 Bevor's richtig losgeht: Antipasti
- 10 Roh und edel
- 10 Balsam für die Seele
- 11 Italiens Visitenkarte: Vorspeisen
- 12 Alternative Risotto und Gnocchi
- 12 Fleisch und Fisch: Hauptspeisen
- 12 Am besten „al dente“
- 13 Das Beste kommt zum Schluss: Desserts
- 13 Küchegeografie
- 14 **Italienische Klassiker: Schritt für Schritt**
  - 14 Gnocchi
  - 14 Pizza
  - 15 Ossobuco
  - 15 Sauce Bolognese
- 16 **Antipasti**
- 34 **Zuppe**
- 38 **Primi**
- 62 **Carni**
- 74 **Pesci und Frutti di mare**
- 82 **Dolci**
- 96 **Register**



## Liebe Freunde der italienischen Küche!

Italiener und Italienerinnen gelten als leidenschaftlich, es gibt aber nicht vieles, für das sie derart brennen, wie für das Essen. Nicht umsonst gehört die italienische Küche zu den besten und beliebtesten Küchen weltweit. Oder kennen Sie eine Stadt, egal wo auf der Welt, in der es kein italienisches Restaurant gibt?

Italienisch gegessen wird also rund um den Globus, die ewigen Klassiker – von Pasta über Risotto und Gnocchi bis hin zu Pizza – sind längst globales Kulturgut. Unser Ziel mit diesem Buch ist, diese Klassiker auf ihre Ursprünge zurückzuführen, Ihnen die Rezepte an die Hand zu geben. Jene also, die eine italienische *Nonna* in der Schublade hat – oder öfter noch im Kopf.

Was wir Ihnen mit unseren Rezepten vorstellen, ist eine Küche, die auf Raffinesse setzt, zugleich aber auch auf Ursprünglichkeit. Eine Küche, die leicht ist, einfach und mit wenigen Zutaten auskommt. Eine, in der diese Zutaten die Hauptdarsteller sind. Genau das scheint das Ziel der italienischen Küche zu sein. Mit unseren Rezepten nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch Italiens kulinarische Vielfalt – in eine Welt, in der Essen als zentraler Bestandteil von Leben, Glück und Miteinander zelebriert wird. In eine Welt also, die ganz nach unserem Geschmack ist. Und – das sind wir sicher – auch nach Ihrem. Buon appetito!

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

Helmut Bachmann



## Die echte italienische Küche

Als typisch italienisch gilt heute vieles, selbst die *Pasta Alfredo*, die in jedem italienischen Restaurant in den USA auf der Karte steht, obwohl in Italien fast niemand das Gericht kennt. Die Frage ist also: Was ist typisch italienisch?

Diese Frage ist schwer zu beantworten, weil es streng genommen auch keine italienische Küche gibt, sondern sehr viele verschiedene **regionale italienische Küchen**. Man kann allerdings **Gemeinsamkeiten** klassischer italienischer Gerichte herausarbeiten.

### **Einfach, leicht und gesund**

Die wichtigste Gemeinsamkeit ist: **Italienische Klassiker sind einfache Gerichte** – einfach im Aufbau, einfach in der Zubereitung. Italienische Klassiker kommen also mit wenigen Zutaten aus, die in jedem einigermaßen gut sortierten Lebensmittelladen zu haben sind. Diese Zutaten – auch das ist ein Charakteristikum italienischer Küche – werden nicht aufwendig verarbeitet, um ihren authentischen Geschmack, ihr typisches Aroma nicht zu verfälschen.

## Blau

Die italienische Küche ist gesund. Dies beweist auch die Tatsache, dass die erste „Blue Zone“ in Italien – genauer: auf Sardinien – entdeckt wurde. „Blue Zones“ sind Regionen, in denen Menschen überdurchschnittlich lange leben, also oft über 100 Jahre alt werden. Und warum Sardinien? Auch wegen der Küche, sagt die Wissenschaft, die viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot, Ziegen- und Schafsmilchprodukte, Olivenöl, wenig Fleisch und Zucker als Rezept fürs Altwerden ausmacht.

Dass die italienische Küche von einfachen Gerichten lebt, ist nicht etwa Folge des Mangels, sondern – so paradox dies klingen mag – Folge des Überflusses. In Italien wächst und gedeiht fast alles. Getreide, Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst: Alles profitiert von der italienischen Sonne, alles reift hier ideal. Dasselbe gilt für die Weiden, auf denen Vieh gehalten werden kann, welches Milch und Fleisch liefert. Und in sehr vielen Teilen Italiens ist auch das Meer nicht weit. **Gerade weil die Zutaten in Italien also zur Höchstform auflaufen, überlässt man ihnen die Bühne in den Gerichten.**

Aus der Tatsache, dass italienische Klassiker meist einfache Gerichte sind, lässt sich eine weitere Gemeinsamkeit ableiten: **Sehr viele typisch italienische Gerichte sind leicht**, was auch klimatisch bedingt ist. Wer will schon etwas essen, das schwer im Magen liegt, wenn draußen die Sonne vom Himmel brennt?



Bruschetta



## Leichtes Gericht, spätes Essen

Wer einmal in Italien war, weiß: Wer um sechs Uhr zu Abend essen will, geht meist leer aus. Erst um neun oder zehn Uhr füllen sich die Tische. Warum? Zum einen, weil es in den Sommermonaten vorher schlicht und einfach zu heiß zum Essen ist. Zum anderen aber auch, weil es die leichte italienische Küche möglich macht, so spät zu essen – und damit knapp vor dem Schlafengehen. Die Frage ist allerdings: *Isst man spät, weil die Küche leicht ist? Oder ist die Küche leicht, weil man spät isst?*

## Von den Alpen ans Meer

Wir haben es schon angeschnitten: Die italienische Küche ist ein Sammelsurium verschiedener regionaler Küchen mit einigen verbindenden Elementen. Das liegt daran, dass Italien nicht gleich Italien ist, dass sich die Regionen also grundlegend voneinander unterscheiden. In den italienischen Alpen wird anders gekocht als auf einer Insel im Mittelmeer, das liegt auf der Hand. Aber gerade das macht ja auch den Reiz der italienischen Küche aus: Sie lebt vom **alpinen Erbe** ebenso wie vom **mediterranen**. Letzteres ist dabei selbst noch einmal durchsetzt von verschiedensten Einflüssen. Schließlich war das



Mittelmeer seit jeher ein Schmelztiegel unterschiedlichster Kulturen, die nicht nur in den Häfen aufeinandertrafen, sondern auch in den Kochtöpfen. Was allerdings typisch mediterran ist, ist die Verwendung von **Olivenöl und Knoblauch** – beides Zutaten, die auf der Liste der gesundheitsfördernden Lebensmittel ganz weit oben stehen. Auch deshalb hat die *dieta mediterranea*, die Küche des (vor allem italienischen) Mittelmeerraums, die ganze Welt erobert.



### Olivenöl: Gold in Flaschen

Ohne Olivenöl gäbe es keine mediterrane Küche. Allerdings ist zu beachten, dass Olivenöl nicht gleich Olivenöl ist, dass es also unterschiedliche Güteklassen gibt. Wer in Sachen Qualität keine Abstriche machen möchte, greift zu **Olio d'oliva extra vergine** (natives Olivenöl extra), also zu Öl der ersten Pressung.

### Die Würze des Lebens

In wohl kaum einer anderen Küche wird den einzelnen Zutaten derart das Rampenlicht überlassen wie in der italienischen. Weil Hauptdarsteller aber nur

dann glänzen können, wenn sich die Nebenrollen in den Dienst der Stars stellen, setzt man in der italienischen Küche auf einen ausgefeilten Einsatz von **Kräutern und Gewürzen**. Auch dafür ist der Grund wohl in der Natur zu suchen, die dank klimatischer Vorzüge Kräuter und Gewürze in Hülle und Fülle bereitstellt. Weil die Palette eine fast endlose ist, beschränken wir uns im Folgenden auf vier **Wurzmittel**, ohne die die *Cucina Italiana* kaum lebensfähig wäre: Basilikum, Knoblauch, Oregano und Peperoncino.

### Basilikum

*Ocimum basilicum* kommt ursprünglich aus Indien und hat von dort wohl schon sehr früh den Weg in den Mittelmeerraum gefunden. Aus dessen Küche ist Basilikum heute nicht mehr wegzudenken – schon gar nicht aus der italienischen. In dieser hat er sich – zumindest in einem Gericht – sogar vom Neben- zum Hauptdarsteller emporgearbeitet: *Pesto alla genovese*, **Basilikumpesto** also, ist ein absoluter Klassiker der *Cucina Italiana*.

### Basilikumpesto

**Zutaten:** 40 g Basilikumblätter, 20 g Petersilienblätter, 120 ml Olivenöl, 1 EL Pinoli, ½ Knoblauchzehe (geschält und fein gehackt), Salz und Pfeffer aus der Mühle, 2 Tropfen Tabasco, 1 EL Parmesan (gerieben)

**Zubereitung:** Basilikum- und Petersilienblätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zusammen mit Olivenöl, Pinoli und Knoblauch im Mixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Parmesan abschmecken.





**Hauptsache frisch: Kräuter entfalten ihr ganzes Aroma, wenn sie unmittelbar vor dem Gebrauch geerntet werden. Statt Basilikum kann man auch würzige Kresse verwenden: Borretsch, Senfkresse, Erbse, Radieschen (v. L.).**

Zahllosen anderen Gerichten gibt Basilikum als Würzmittel ihren mediterranen Touch, daher lohnt es sich, am Küchenfenster oder auf dem Balkon Basilikum zu ziehen. So findet der mediterrane Klassiker seinen Weg jederzeit frisch in den Kochtopf. Wichtig ist allerdings, dass man im Umgang mit Basilikum ein paar Grundregeln beachtet:

- **Nicht mitkochen!** Basilikum verliert sein typisches Aroma und wird bitter, wenn er zu viel Hitze abbekommt. Deshalb immer frisch zugeben, wenn der Kochprozess bereits beendet ist.
- **Nicht hacken!** Basilikum wird als ganzes Blatt beigegeben, grob zerpflückt oder ebenso grob geschnitten, aber nie gehackt, weil das Aroma so auf dem Schneidebrett zurückbleibt.
- **Nicht trocknen!** Es gibt Basilikum zwar auch in der getrockneten Variante, aber wenschon haltbar machen, dann in Olivenöl einlegen und das Kräuteröl verwenden.



### Knoblauch

Während Basilikum für ein frisches, sommerliches Aroma sorgt, gibt Knoblauch italienischen Gerichten ihren würzigen Charakter – und ist zudem gesundheitsfördernd. In der *Cucina Italiana* wird Knoblauch in einer Reihe von Varianten verwendet. Roh verleiht er etwa einer **Bruschetta** die nötige Schärfe, gekocht entwickelt er ein milderes Aroma, das vor allem in Pastasaucen erwünscht ist, und eingelegt kommt er sogar als Antipasto auf den Tisch.

Ein paar Tipps haben wir auch für Knoblauch auf Lager:

- **Knoblauch sollte fein gehackt oder mit dem Messerblatt zerdrückt werden**, damit er sein volles Aroma entfalten kann. Die Knoblauchpresse hat dagegen den Nachteil, dass sehr viel Saft (und daher Aroma) verloren geht.
- **Vorsicht vor hohen Temperaturen!** Knoblauch sollte nie zu heiß angebraten werden, weil er sonst bitter wird. Um ein mildes Knoblaucharoma zu erzeugen, kann man zerdrückte Zehen kurz in Öl oder Butter bräunen und dann wieder herausnehmen, bevor die anderen Zutaten hinzugegeben werden.

# Italienische Klassiker: Schritt für Schritt

## Gnocchi (Rezept siehe S. 58)



Gekochte und passierte Kartoffeln auskühlen lassen. Eigelb und zerlassene Butter dazugeben. Mit Muskat und Salz würzen und verkneten.



Weizenmehl darüberstreuen und untermischen. Mit der Hand oder einer Teigkarte zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.



Kartoffelteig 1,5 cm dick ausrollen und mit einem Messer oder einer Palette in gleich breite Streifen schneiden. Streifen zu gleichmäßig dicken Strängen rollen.



Stränge mit einem Messer oder einer Teigkarte in gleich große Stücke teilen und auf dem Gnocchi-Brett oder über eine Gabel rollen.

## Pizza (Rezepte siehe S. 30 und 32)



Wasser, Hefe, Olivenöl, Zucker gut verrühren und Weizenmehl und Salz dazugeben. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und auf einer bemehlten Arbeitsplatte gut durchkneten.



Den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa **30 Minuten** gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.



Den Teig portionieren ...



... und mit der Handfläche auf einer bemehlten Arbeitsfläche in leicht kreisenden Bewegungen rund schleifen (zu einer glatten Kugel formen).



Teigkugeln mit einem Küchentuch abdecken und **20 Minuten** gehen lassen.



Teigkugeln mit der Hand auseinanderziehen, sodass flache, runde Fladen entstehen, die am Rand dicker sind als in der Mitte.



Die Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die gewürzte Tomatensauce gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.



Mit Mozzarella belegen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene **12–15 Minuten** backen.

## Ossobuco (Rezept siehe S. 68)



Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weizenmehl bestäuben und im heißen Öl auf beiden Seiten anbraten. Öl abgießen und Fleisch mit Weißwein ablöschen.



Zwiebeln, Karotten und Stangensellerie in Butter in einer Pfanne etwas dünsten. Tomatenmark und Tomaten dazugeben und mitdünsten.



Gemüse und Fleisch in einen Topf geben, mit brauner Kalbsbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Die eingeweichten Steinpilze und das Kräuterbündel dazugeben.



Zugedeckt im vorgeheizten Backofen etwa **1–1 ½ Stunden** weich schmoren.

## Sauce Bolognese (Rezept siehe S. 46)



Karotten, Stangensellerie und Zwiebeln putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Gemüsewürfel darin anschwitzen.



Faschiertes Fleisch dazugeben und mitdünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist.



Tomatenmark dazugeben und so lange mitrösten, bis es die gewünschte dunkle Farbe hat.



Nach und nach mit Rotwein ablöschen, um die Farbe und den Geschmack noch zu verstärken.



Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, mit Kalbsbrühe aufgießen.



Tomaten dazugeben und die Sauce etwa **1 ½ Stunden** zugedeckt langsam köcheln lassen.



Kurz vor Ende der Garzeit Rosmarin, Salbei, Knoblauch und Pilze dazugeben.



Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig kochen lassen.

# Insalata di frutti di mare

## Meeresfrüchtesalat

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Für **4 Personen**, mittelschwer

### Meeresfrüchtesalat

200 g	Garnelen
200 g	Tintenfische
200 g	Kalmare
200 g	Oktopus
200 g	Miesmuscheln
200 g	Venusmuscheln
2 EL	Olivenöl
80 ml	Weißwein

### Dressing

2	Knoblauchzehen, fein gehackt
4 EL	Petersilie, fein geschnitten
10 ml	Zitronensaft
	Pfeffer aus der Mühle
	Salz
80 ml	Olivenöl

### Weiteres

100 g	Datteltomaten, geschält und halbiert
	Dill

### Meeresfrüchtesalat

1. Garnelen putzen, Schalen entfernen und den Darm am Rücken vorsichtig herausziehen.
2. Tintenfische und Kalmare putzen, waschen und in Stücke oder Streifen schneiden.
3. Oktopus putzen und unter fließendem Wasser waschen. In einem Topf mit reichlich Wasser etwa **1 Stunde** kochen lassen. Im Kochwasser auskühlen lassen, herausnehmen und in Stücke schneiden.
4. Muscheln gut waschen. Beschädigte und noch geschlossene Muscheln aussortieren. Von den Miesmuscheln den Bart entfernen.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Muscheln dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit geschlossenem Deckel **3 Minuten** kochen. Etwas abkühlen lassen. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren.
6. Muscheln aus der Schale lösen und bis zur weiteren Verwendung wieder in den Sud legen.
7. Tintenfische, Kalmare und Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl etwa **2 Minuten** braten.

### Dressing

8. Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Olivenöl verrühren.

### Fertigstellung

9. Die Meeresfrüchte mit dem Dressing vermengen und etwas ziehen lassen.
10. Zusammen mit Datteltomaten auf Tellern anrichten und mit Dill garniert servieren.

### Tipps

- \* Sie können unter den Salat auch noch in Streifen geschnittene Tomaten oder Peperoni (Paprikaschoten) mischen.
- \* Dazu passt knuspriges Knoblauchbrot.



# Focaccia mit Mozzarelline und Speck

Zubereitungszeit **50 Minuten**

Für ein Backblech (30 x 40 cm),  
leicht

## Focaccia

500 g	Mehl
25 g	Hefe
½ EL	Zucker
250 ml	lauwarmes Wasser
50 ml	Olivenöl
15 g	Salz

## Weiteres

80 ml	Olivenöl
	Salzblüte
100 g	Mozzarelline
100 g	Cocktailtomaten
100 g	Speck, in Scheiben geschnitten

## Focaccia

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken.
2. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen, in die Mulde gießen und **10 Minuten** zugedeckt gehen lassen.
3. Olivenöl und Salz dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
4. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort **20 Minuten** gehen lassen.
5. Den Teig noch einmal durchkneten und zu länglichen flachen Broten formen.
6. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Stiel eines Kochlöffels Vertiefungen in die Oberfläche drücken.
7. Olivenöl in die Vertiefungen geben und zugedeckt so lange gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
8. Mit Salzblüte bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad** etwa **25 Minuten** backen.

## Fertigstellung

9. Die Focaccia zusammen mit Mozzarelline, Cocktailtomaten und Speck servieren.

## Tipp

- \* Sie können die Focaccia auch mit Oliven, gedünsteten Zwiebelringen oder frischen Sardellenfilets belegen.



# Paccheri all'arrabbiata

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Für **4 Personen**, leicht

## Arrabbiata-Sauce

<b>60 g</b>	Zwiebeln
<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>2 EL</b>	Oliveneröl
<b>600 g</b>	frische Tomaten (z. B. San Marzano) oder Tomaten aus der Dose
	Salz
<b>1</b>	getrockneter Peperoncino, zerrieben

## Weiteres

<b>400 g</b>	Paccheri
<b>2 EL</b>	Kapern in Salz, gewaschen
<b>120 g</b>	gebratene Melanzane, in Würfel geschnitten
<b>2 EL</b>	Parmesanspäne
<b>4</b>	Basilikumblätter, fein geschnitten

## Arrabbiata-Sauce

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden bzw. fein hacken.
2. In Olivenöl anschwitzen.
3. Tomaten waschen, in Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Peperoncino würzen und etwa **25 Minuten** köcheln lassen.
4. Tomaten mit der Handpassiermaschine (Flotte Lotte) fein passieren und eventuell nachwürzen.

## Fertigstellung

5. Paccheri nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abseihen und gut abtropfen lassen.
6. Paccheri mit der Sauce vermischen und auf Tellern anrichten.
7. Mit Kapern, gebratenen Melanzanewürfeln, Parmesanspänen und Basilikum garniert servieren.

## Tipps

- \* Wenn die Tomaten eher säuerlich sind, geben Sie  $\frac{1}{2}$  TL Zucker zur Sauce.
- \* Sie können die San-Marzano-Tomaten auch durch reife Fleischtomaten ersetzen.



# Saltimbocca alla romana

Zubereitungszeit **30 Minuten**

Für **4 Personen**, leicht

## Zutaten

**12** Kalbsschnitzel (Nuss  
oder Filet, à 60 g)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

**12** kleine Salbeiblätter

**12** dünne Coppa- oder  
Rohschinkenscheiben

**2 EL** Öl

**30 g** Butter

**30 ml** Weißwein

**200 ml** Kalbsbrühe oder Wasser

## Weiteres

**200 g** Röstkartoffeln

**120 g** Butterbohnen

Rosmarin

## Zubereitung

1. Kalbsschnitzel eventuell von Sehnen und Fett befreien und mit dem Fleischklopfer zwischen Frischhaltefolie leicht klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt und eine Scheibe Coppa legen.
3. Fleisch mit der Coppa nach unten in Öl etwa **2 Minuten** braten, umdrehen und auf der Fleischseite ebenfalls etwa **2 Minuten** braten.
4. Butter zufügen und das Fleisch mit der geschmolzenen Butter übergießen.
5. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten.
6. Bratensatz mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsbrühe aufgießen. So lange einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Sauce eventuell durch ein Sieb seihen.
7. Saltimbocca zusammen mit Röstkartoffeln und Butterbohnen auf Tellern anrichten. Mit Sauce und Rosmarin garniert servieren.

## Tipps

- \* Würzen Sie das Fleisch sparsam mit Salz, da die Coppa schon recht salzig ist.
- \* Als Beilage können Sie auch Reis bzw. Gemüse aller Art servieren.



## **Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2026

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

**Redaktion:** J. Christian Rainer, Meran

**Lektorat:** Kathrin Kötz, Auer

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Bildbearbeitung:** Typoplus, Frangart

**Druck:** Athesia Druck, Bozen

**Papier:** Innenteil und Vorsatz UPM Fine

Gesamtkatalog unter

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

ISBN 978-88-6839-899-6

## **Bildnachweis**

mauritus images / RossHelen editorial / Alamy Stock Photo:

S. 10 links oben

stock.adobe.com: Umschlag Rückseite links unten, S. 2 + 96 (Irina);

S. 4 (marksn.media); S. 5 links unten (Eskymaks); S. 5 rechts oben

(Katecat); S. 6 links oben (mates); S. 6 Mitte (angelo chiariello);

S. 6 unten (Ruta); S. 7 unten (Mara Zengalieta); S. 9 (sonyakamoz);

S. 10 rechts oben (mauro barbolini); S. 11 links unten (fabiomax);

S. 11 rechts unten (cloud7days); S. 95 oben (angelo chiariello)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen,

[www.gpichler.com](http://www.gpichler.com)

## **Bildbeschreibung Umschlag**

Vorderseite: Paccheri all'arrabiata (S. 40)

Rückseite: Bruschetta mit Tomaten und Salami (S. 24);

Tiramisu (S. 92)



Einfach QR-Code  
scannen und auf  
unserer Internetseite  
[so-kocht-suedtirol.it](http://so-kocht-suedtirol.it)  
informieren.



Dieses Buch wurde  
der Umwelt zuliebe  
nicht mit einer Schutzfolie  
eingeschweißt.

 **designed + produced**  
IN SÜDTIROL



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann  
**So kocht  
Südtirol  
Team**



Italienische Küche ist authentisch, aromatisch und voller Lebensfreude. Nicht umsonst zählt sie offiziell zum immateriellen Kulturerbe der Menschheit der UNESCO. Dieses Buch vereint **40 traditionelle Rezepte aus allen Regionen Italiens**: von herzhaften Antipasti über duftende Pasta-Kreationen bis hin zu süßen Verführungen wie Tiramisu und Panna cotta. Aus der umfangreichen Rezeptsammlung des „**So kocht Südtirol**“-Teams haben die Spitzenköche und Bestsellerautoren Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann die klassischsten Rezepte ausgewählt. Vielfach erprobt, leicht verständlich, mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tipps mit Gelinggarantie. Mit saisonalen Zutaten, regionalem Flair und einer Prise italienischer Lebenskunst wird jede Mahlzeit zum Fest.

Ein Buch für alle, die das echte Italien schmecken wollen.



ISBN 978-88-6839-899-6



9 788868 398996

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

16,90 € (I/D/A)