

Ruediger Dahlke

90 vegane
Rezepte der
italienischen
Küche



PEACE FOOD

Vegano Italiano
Das Kochbuch

Gräfe und Unzer



PEACE FOOD – VEGANO ITALIANO 4

In Italien geht die Liebe noch durch den Magen	4
Die Anfänge von Peace Food	5
Die vegane Welle rollt	6
Was wir lernen können – in Italien	7
Neue Chancen – aus Italien	9
Italienische (Ess)Vergangenheit	9
Italien im Trend – bezüglich Essensgenuss	10
Italienisch und gesund?	10
Italienisches Essen und Lebensenergie	12
Mein persönlicher Italienbezug	12
Die Entdeckung italienischer Küche und Köche	16
Pflanzlich vollwertige Vorteile und ihre Glanzlichter	18
Das Geschenk pflanzlich vollwertigen Lebensgenusses	19
Italienisches Lebens- und Küchengefühl: Das Vorspiel	22
Der Hauptgang – konkretes Essen und Trinken	25
Italienischer Wein	25
Schwingungen im (italienischen) Essen	26
Wasser	28
Slow Food und Siesta	28
Italien – innere Kinder und wundervolle Desserts oder: Dolce (Vita)	28
Frische und (italienische) Lebensenergie	31

ZUM NACHSCHLAGEN

Glossar	182
Unsere Köche	184
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	186
Rezeptregister deutsch	188
Rezeptregister italienisch	190

DIE REZEPTE 32

ANTIPASTI 32

Vorspeisen

Knusperbrot mit Aufstrich – Crostini e bruschette 34 Salate und Rohkost – Insalate e vegetali crudi 48 Warme Appetithäppchen – Antipasti caldi 58

PRIMI PIATTI 66

Der erste Gang

Suppen – Zuppe 68 Nudeln & Reis – Paste e risotti 86 Quinoa & Dinkel – Quinoa e farro 102

SECONDI PIATTI & CONTORNI 106

Der zweite Gang & Beilagen

Gemüse zum Sattessen – Legumi 108 Seitan & Tofu 136
Gemüsebeilagen – Contorni 142

DOLCI 152

Desserts & Gebäck

Pudding & Creme – Budino e crema 154 Pancakes & Strudel 170 Muffins & Plätzchen – Muffin e biscotti 175

ANTIPASTI

Vorspeisen

Schon ihr Name verrät, welche Rolle die kleinen feinen Häppchen in der italienischen Menüfolge spielen: „Vor dem Essen“ genießt man knusprige Bruschette oder Crostini – Brot mit würzigem Belag – oder knackige Salate und Gemüse.



TOMATEN-PFIRSICH-SALAT MIT PINIENKERNEN

dn

Insalata di pomodoro e pesca bianca con pinoli

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 30 Minuten + 30 Minuten Backen + 10 Minuten Auskühlen

1 große reife Fleischtomate
1 weißer Pfirsich
Je 2 Zweige Thymian und Rosmarin
2 Lorbeerblätter
Etwa 4 EL kalt gepresstes Olivenöl
Pfeffer
1 Bund Rucola (etwa 100 g)
2–3 Stängel Basilikum
1 EL Pinienkerne
1 EL weißer Balsamessig
Salz

- 1 Tomate und Pfirsich waschen, die Haut kreuzweise einritzen und die Früchte mit kochendem Wasser übergießen. 30 Sekunden ziehen lassen, in Eiswasser abschrecken und jeweils die Haut abziehen. Die Früchte halbieren und entkernen bzw. entsteinen. Thymian und Rosmarin waschen und trocken tupfen.
- 2 Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Thymian, Rosmarin und Lorbeerblätter darauf verteilen. Tomaten- und Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten auf die Kräuter setzen, mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln und pfeffern, mit Backpapier abdecken. Im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Einschubleiste von unten etwa 30 Minuten backen.
- 3 In der Zwischenzeit Rucola und Basilikum waschen und putzen. Basilikumblätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Essig mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer und eventuell 2–3 EL Wasser verrühren.
- 4 Tomate und Pfirsich auskühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit dem Rucola unter das Dressing heben.
- 5 Den Salat auf Portionstellern anrichten, geröstete Pinienkerne und grob zerpfückte Basilikumblätter darüberstreuen.

♥ TIPP: Dazu geröstete Scheiben Baguette oder Ciabatta servieren.



PASTA MIT BRENNNESSELPESTO dn

Pasta al pesto di ortica

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 25 Minuten

1 Knoblauchzehe

½ Chilischote

Je ½ Bund frische Brennnesseln
und glatte Petersilie (zusammen
etwa 50 g)

30 g Pinienkerne

Saft von ½ Zitrone

40 ml kalt gepresstes Olivenöl

Salz, Pfeffer

200 g Nudeln (Tagliatelle, Rigatoni,
Spaghetti)

- 1 Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, trocken tupfen, entkernen und fein hacken. Brennnesseln und Petersilie waschen, trocken tupfen, verlesen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
- 2 Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft und Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen und mit dem Pesto vermischt servieren.

♥ TIPPS:

- Das Pesto lässt sich auch mit anderen Kräutern je nach Jahreszeit variieren.
- Beim Verarbeiten von Chilischoten und Brennnesseln am besten Haushaltshandschuhe tragen.



MARONENCREME ^{cl}

Crema di castagne

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 15 Minuten + 45 Minuten Garen + 1 Stunde Kühlen

250 g Maronen, gekocht
und geschält (vakuumiert,
aus dem Glas oder TK)

1 Prise Meersalz
1½ EL Reismalz

2 EL Haselnusskerne oder
¼ TL Meersalzflöcken

Etwa 100 ml Hafer- oder Reisdink

- 1 Die Maronen mit ¼ l Wasser, Salz und Reismalz in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren etwa 45 Minuten leise kochen lassen. In der Zwischenzeit die Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und grob hacken.
- 2 Die Maronen in einen Standmixer füllen. Das Gerät einschalten und den Hafer- oder Reisdink einlaufen lassen, bis eine cremige Mischung entstanden ist. Bei Bedarf noch etwas Hafer- oder Reisdink zugeben.
- 3 Die Creme in einen Spritzbeutel geben und in Dessertgläser spritzen oder mit einem Esslöffel in Schälchen verteilen. Kühl stellen. Vor dem Servieren mit den gehackten Haselnüssen oder den Meersalzflöcken bestreuen.

BIRNENCREME ^{cl}

Crema di pere

Für 2 Personen Zubereitungszeit: 20 Minuten + 1 Stunde Kühlen

3 reife Birnen (450 g)
100 g Reismalz

Saft von ½ Zitrone

2 EL Maisstärke

2 EL Haselnüsse

2 TL Kakaopulver

- 1 Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Mit 80 ml Wasser, Reismalz und Zitronensaft im Mixer pürieren. Das Birnenpüree in einen Topf füllen und langsam unter ständigem Rühren erhitzen.
- 2 Die Maisstärke in 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zum Birnenpüree geben und alles unter Rühren 1–2 Minuten aufkochen lassen. Vom Herd ziehen und vollständig abkühlen lassen.
- 3 Das Birnenpüree mit einem Pürierstab durchmischen. In Dessertgläser füllen und mindestens 1 Stunde kalt stellen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Birnencreme mit Kakaopulver besieben und mit den Haselnüssen bestreuen.

BIRNEN-SCHOKOLADEN-MUFFINS ^{cl}

Muffin alle pere e cioccolato

Für 12 Muffins Zubereitungszeit: 30 Minuten + 20 Minuten Gehen + 20 Minuten Backen



100 g Mandeln
 ½ Tasse Rosinen (etwa 50 g)
 40 g vegane dunkle Schokolade
 (Kakaoanteil 70%)
 200 g Dinkel-Vollkornmehl
 1 Prise Salz
 1 Tütchen Trockenhefe
 ½ Vanilleschote
 150 g reife Birnen
 40 ml kalt gepresstes Olivenöl
 150 g Reismalz
 Etwa 100 ml Pflanzendrink
 (oder Apfelsaft) nach Bedarf

- 1 Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Auf einem Teller ausbreiten und abkühlen lassen. Die Rosinen in 1 Tasse lauwarmem Wasser einweichen und 15 Minuten quellen lassen. Die Schokolade in feine Stückchen hacken.
- 2 Die Mandeln fein mahlen und in einer Rührschüssel mit Dinkelmehl, Salz, Hefe und dem ausgekratzten Vanillemark vermischen.
- 3 Die Rosinen abgießen und grob hacken. Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den gehackten Rosinen, Öl, Reismalz und gehackter Schokolade in die Schüssel geben. Alles vermischen und den Pflanzendrink (oder Apfelsaft) zufügen, bis ein weicher, leicht klebriger Teig entstanden ist.
- 4 Die Mulden einer 12er-Muffinform mit Papierbackförmchen auslegen. Den Teig mit zwei Esslöffeln gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Zugedeckt mindestens 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

VEGANES ITALIEN

Mediterran genießen auf gesunde Art

Peace Food, das ist für den Ganzheitsmediziner und Bestsellerautor Ruediger Dahlke eine Ernährung des Friedens: Wer keine tierischen Produkte isst, sondern sich von hochwertiger Pflanzenkost ernährt, vermeidet das Leid der Tiere, baut ein wirksames Schutzschild gegen die verbreitetsten Krankheiten unserer Zeit auf und sorgt darüber hinaus für die Gesundheit unseres Planeten.

Italiens Lieblinge, ob Antipasti, Primi, Secondi oder Dolci die wunderbare Welt der italienischen Küche lässt sich auch vegan bestens umsetzen. Vollwertige, frische Zutaten und raffinierte Rezepte mit dem gewissen Etwas laden ein zum Urlaub in der eigenen Küche. Bruschetta und Focaccia, Tomatencarpaccio und Panzanella, Pasta und Risotto Gerichte, Gemüse zum satt essen und genießen – Dahlkes Köchinnen präsentieren ihr „best of Italy“.

Vielmehr als nur Essen, für den Sprung vom Trend zum veganen Lebensstil ist dieses Buch die Hymne. Vegan ist chic und cool, locker und leicht, gesund und anmachend. Das bessere Essen zum besseren Leben – mediterran hier bei uns.

