



Malu Simões & Alberto Musacchio

# *Vegetarissimo!*

FEINE VEGETARISCHE KOCHKUNST AUS ITALIEN

---

Rezepte aus dem Country House Montali

Mit einem Vorwort von Hannes Jaenicke

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS**  
**ESCHBACH**  
**GRUNEWALD**  
**THORBECKE**  
**SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Aus dem englischen Original von Christine Frauendorf-Mössel

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2015 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

© der Originalausgabe Malu Simões and Alberto Musacchio  
Montali Country House  
Via Montali, 23  
Tavernelle di Panicale  
Perugia, Italien  
[www.montalionline.com](http://www.montalionline.com)

Fotos: Giorgio Violino

Foto Hannes Jaenicke: © Carsten Sander

Layout: Cosma Musacchio

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Süddeutsche Verlagsgesellschaft, Ulm

ISBN 978-3-7995-0679-3

# Inhalt

Danksagung .....	12
Einführung.....	15
Vorwort von Hannes Jaenicke .....	16
<b>Antipasti &amp; Appetithäppchen</b> .....	18
Schwarze Schafe.....	76
Service .....	80
<b>Erster Gang / Primi</b> .....	84
Das Team.....	152
Vegetarische Restaurants .....	158
<b>Zweiter Gang / Secondi</b> .....	164
Speisen und Traditionen .....	242
Jäger & Vegetarier .....	246
<b>Desserts</b> .....	248
Vegetarier & Vegetarier .....	312
Italien, Schönheit und Leiden .....	316
<b>Register</b> .....	324



# Paté di Verdure

Diese Gemüsecreme gehört zu den köstlichsten veganen Dips, die Sie selbst zubereiten können. Bewahren Sie sie in Gläser abgefüllt auf und öffnen Sie eines, wenn Sie spät abends nach Hause kommen, nichts mehr zu essen da und keine Zeit zum Kochen ist. Machen Sie damit eine Bruschetta und in 5 Minuten ist eine leckere Mahlzeit fertig. Sie werden zudem überrascht sein, wie gern Kinder plötzlich Gemüse essen.

 einfach  3 Gläser à 250 ml  60 Minuten  vegan  glutenfrei

500 g	frische Tomaten, geviertelt	Salz
100 g	entsteinte grüne Oliven	schwarzer Pfeffer
250 g	Zwiebeln, in Ringe geschnitten	Chili
500 g	Paprikaschoten, gewürfelt	
160 g	Karotten, in Scheiben	
30 g	Kapern, gewaschen und trocken getupft	
15 g	Petersilienblätter	
250 ml	Olivenöl extra vergine	

Sämtliche Zutaten in einem Mixer zu einer glatten, cremigen Paste verarbeiten. Das Püree in einem Topf mit starkem Sandwichboden unter Rühren 40–45 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Paste verarbeiten.

Im Kühlschrank hält sich die Paste bis zu 4 Tage.

Zur Aufbewahrung die Paste in 3 Gläser (250 ml, ausgewaschen) füllen, festpressen, um Luftblasen zu vermeiden, die Gläser verschließen, mit einem Tuch umwickeln und in einen Topf geben. Den Topf bis auf 5 cm oberhalb der Glasdeckel mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. 30 Minuten köcheln lassen und die Gläser danach im Wasser abkühlen lassen. Die Gläser lassen sich 6 Monate an einem trockenen Ort aufbewahren.

Es lohnt sich, stets einige Gläser dieser Gemüsecreme vorrätig zu haben. Sie lässt sich für viele schmackhafte Gerichte, Vorspeisen und Snacks verwenden.



# Bucatini Aglio e Olio

Bucatini sind eine für Rom typische Pasta. Etwas dicker als Spaghetti sind sie innen hohl und bei Kindern wegen der Geräusche beliebt, die beim Essen entstehen können – aber wohl in vornehmen Restaurants nicht angebracht sind. Mit Olivenöl und Knoblauch zubereitet, sind sie ein einfaches und schnelles Gericht – beliebt bei der ganzen Familie. Mit einem *Nebbiolo d'Alba* aus dem Piemont der perfekte Pastagenuss.

 einfach  8 Portionen  20 Minuten  vegan  glutenfrei optional

100 g	frische Semmelbrösel (oder glutenfreie Semmelbrösel)	Salz
1	Knoblauchzehe, gepresst	schwarzer Pfeffer
2 EL	Petersilie, grob gehackt	
15	Knoblauchzehen, in Scheiben	
1 TL	Chili, frisch oder getrocknet	
150 ml	Olivenöl extra vergine	
2 EL	Kapern, grob gehackt	
650 g	Bucatini-Nudeln (oder glutenfreie Pasta)	

Die Semmelbrösel und die gepresste Knoblauchzehe mit der Hälfte der Petersilie in einer kleinen Schale gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

Den in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch mit der Chili in einer großen Pfanne in Olivenöl goldbraun rösten. Die Kapern und die Semmelbröselmischung hinzufügen und schwenken, damit sich die Zutaten gut vermischen. Warm halten.

Die Pasta in kochendem Salzwasser nach der Gebrauchsanweisung auf der Packung *al dente*, also bissfest, kochen. Keinesfalls zu weich werden lassen. In einem Sieb kurz abtropfen lassen und sofort in die Pfanne mit der Knoblauchsauce geben. Umrühren und die restliche Petersilie darüberstreuen. Je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Sofort servieren.



# Farro alla Montali

Dinkel (italienisch *farro*) ist eine alte Getreideart und gehörte bei den römischen Legionen wegen seiner Haltbarkeit zur Standard-Verpflegung. Nachdem er Jahrhunderte aus dem Nahrungsangebot verschwunden war, wird er heute aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe wieder vermehrt angebaut. In Italien leitet sich das Wort *farina* für „Mehl“ von *farro* ab. Ein *Aglianico del Vulture* macht daraus ein Highlight.

 einfach  6 Personen  60 Minuten  vegan optional  glutenfrei optional

500 g	Dinkel (oder Vollkornreis)	Olivenöl
1	mittelgroße Schalotte, gehackt	Salz
1	Knoblauchzehe, fein gehackt	schwarzer Pfeffer
40 g	Stangensellerie, gehackt	
40 g	Karotten, gewürfelt	
50 g	Blumenkohlröschen	
30 g	Erbsen	
250 ml	Gemüsebrühe	
6	Kirschtomaten, geviertelt	
50 g	rote Paprikaschote, in feinen Streifen	
4 EL	Parmesan, gerieben + etwas zum Servieren (optional)	
1 EL	Butter (oder Olivenöl extra vergine)	
2 EL	Petersilie, gehackt + etwas zum Servieren	

Den gewaschenen Dinkel in eine Schüssel geben, mit der doppelten Menge Wasser bedecken und 15 Minuten einweichen.

Die Schalotte und den Knoblauch in einer Stielkasserolle in Olivenöl ½ Minute anschwitzen. Das Gemüse, Salz und Pfeffer dazugeben und 2 Minuten dünsten.

Den Dinkel abgießen und unter das Gemüse heben. Die heiße Gemüsebrühe angießen und den Dinkel darin unter Rühren weich kochen.

Die Tomaten und die Paprikastreifen einrühren, von der Kochstelle nehmen, den Parmesan, die Butter und die Petersilie dazugeben und alles gut vermischen. Mit Parmesan und Petersilie bestreut servieren.



## Das Team

In der Gastronomie erweist sich die Zeit vor einer Neueröffnung als die schwierigste. Das ist der Tatsache geschuldet, dass neues Personal eingestellt werden und man davon ausgehen muss, dass sich von zehn Neuen zwei als sehr gut, zwei als gut, zwei als so lala und zwei als totale Ausfälle ... und so weiter erweisen.

Das ist statistisch erwiesen.

Hat der Gastronom nach ein paar Monaten die Totalausfälle entlassen und den Rest auf Vordermann gebracht, wird sein Job ruhiger.

In Montali haben wir es insofern gut, da wir nur saisonweise von April bis Oktober geöffnet und damit nur ein halbes Jahr Stress gegenüber einem halben Jahr Ruhe haben.

Dafür müssen wir jede Saison aufs Neue fast das ganze Personal auswechseln. Nur wenige sind bereit zu warten und auf sechs Monate Arbeit zu verzichten. Also verabschieden wir am Saisonende alle unsere treuen Helfer und warten auf die Neuen.

Insofern stehen wir zu Beginn jeder Saison vor der in unserer Branche so gefürchteten Aufgabe, eine neue Mannschaft zusammenzustellen.

Dabei ist es kein Geheimnis, dass wir, abgesehen von den Köchen, hauptsächlich ungelehrte Hilfskräfte einstellen. Geht es um den Job eines Zimmermädchens, ist dafür kaum ein Studienabschluss von Harvard oder Cambridge gefragt. Da wird nach einer freundlichen Person gesucht, die bereit ist, hart zu arbeiten. Eine heutzutage eher seltene Spezies.

In den vergangenen 25 Jahren sind uns da schon die verrücktesten Dinge untergekommen. So zum Beispiel eine jungen Slowakin, die stundenlang Küchenuniformen bügelte, ohne den Stecker in die Buchse zu stecken ... Kaum anzunehmen, dass sie in Zukunft einen Job bei Dolce & Gabbana findet.

An eines dieser Mädchen allerdings erinnern wir uns mit resigniertem Augenzwinkern.

Es handelte sich um eine junge Ungarin, die vor einigen Jahren als Saisonhelferin zu uns kam. Sie war charmant, hübsch und erzählte uns bald von ihrem Freund, den sie in Ungarn zurückgelassen hatte, um hier zu arbeiten. Wir freuten uns über ihr Glück.

Überrascht mussten wir dann feststellen – es ist kaum möglich, in einem solchen Betrieb etwas geheim zu halten – dass sie mit einem unserer Kellner im Bett gelandet war. Nun ja, so etwas kommt vor. Wie heißt es doch: „Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach“. Und noch verduztter waren wir, als sie nach zwei Wochen auch mit dem zweiten Kellner schlief! Fleischeslust hin oder her, das ging zu weit!

Nur, wer gibt uns das Recht, uns in das Liebesleben unseres Personals einzumischen?

Weitere zwei Wochen später kam ich um 22 Uhr abends zur Aufräumzeit in die Küche, als einer unserer Souschefs, ein hübscher junger Brasilianer, einen seifengetränkten Schwamm nach der jungen Ungarin warf und schrie: „Du geiles Stück, geh mir nicht immer an die Wäsche, wenn ich die Hände voll habe!“

Ich habe schon viel erlebt in meinem Leben, aber das war selbst für meine liberale Einstellung zu viel. Ich musste an unseren Ruf denken. Was folgte, war reine Notwehr.

Es war gerade Zahltag gewesen. Also knöpfte ich mir das junge Mädchen am nächsten Tag vor und eröffnete ihr freundlich, es gäbe eine bequeme Zugverbindung von Perugia nach Budapest, die zu nehmen ich ihr wärmstens empfahl.

Dann sprach ich mit dem jungen Brasilianer und legte ihm nahe, den nächsten Flug nach Rio de Janeiro zu nehmen. Schließlich war er bei vollbesetztem Restaurant für die Gäste deutlich hörbar laut und unflätig geworden.

Damit hatten wir zwar zwei Leute weniger in der Mannschaft, aber zu Beginn einer Saison war das zu verschmerzen. So durfte man im

Gegenzug in den restlichen Monaten auf einen störungsfreien Restaurant- und Hotelbetrieb hoffen.

Am nächsten Morgen allerdings musste ich fassungslos feststellen, dass die beiden Kellner, die sich mit der Ungarin „eingelassen“ hatten, sich noch am vorausgegangenen Abend mit dem Mädchen davon gemacht hatten.

Von einem Tag zum anderen standen wir ohne Kellner sowie mit einem Zimmermädchen und einem Souschef weniger da.

Es folgten 20 Tage Stress pur, bis wir Ersatz gefunden hatten. Die Ungarin schien zwar das „gewisse Etwas“ gehabt zu haben, dennoch fühlte ich mich ohne sie wohler.

Beim Personal ist man meistens auf einen Lebenslauf angewiesen, der oft erfunden ist, und auf ein Vorstellungsgespräch über Skype, das nicht sonderlich aussagekräftig ist.

Bewahrheitet sich die Skepsis, wurden beim Vorstellungsgespräch eben nicht „die richtigen Fragen“ gestellt, wie mein Souschef meint.

Zu Saisonbeginn ist es spannend, neue Mitarbeiter kennen zu lernen und zu beobachten, wie sie sich entwickeln. Die einen meistern den Job, die anderen werfen das Handtuch. Manchmal ist da einer, von dem man denkt, der wird es nie schaffen, aber dann kommt er immer besser zurecht, erfüllt die Erwartungen. Dann wiederum scheint einer die Welt aus den Angeln heben zu wollen und streckt nach drei Wochen die Waffen.

Unser Arbeitstag ist lang. Saisonarbeit ist bekanntermaßen ein hartes Brot. Zu oft kommt es vor, dass ein Souschef bei uns anfängt und ich bald erkenne, dass aus ihm nie ein Chef de Cuisine werden wird. Eine meist traurige und viel zu häufige Erkenntnis. Dem großen Enthusiasmus am Anfang folgt die Einsicht, wie schwierig der Job ist – dass man stundenlang in der Küche steht, der Stress nicht aufhört und die Bezahlung meist nicht entsprechend ist.



Wir hatten einen ausgesprochen talentierten Souschef. Einer jener Köche, die man mit der Lupe suchen muss. Ein Mann mit feinem Geschmackssinn, hoher Professionalität und in jeder Hinsicht zupackend. Ich hätte wetten können, dass aus ihm ein Chef de Cuisine mit Michelin-Stern werden würde – stattdessen ging er nach Thailand, wurde Buddhist und Mönch.

Das Leben ist voller Überraschungen.

Dennoch ist es für uns „Oldies“ immer ein Vergnügen, mit jungen Leuten zusammenzuarbeiten, sie mit all ihren Ambitionen und Fähigkeiten zu beobachten. Leider fehlt es ihnen in wachsendem Maße an Konzentration und professioneller Einstellung, Eigenschaften wie sie in meiner Zeit noch üblich waren. Aber ich will nicht antiquiert klingen. Ich genieße es, an die Jungen, die ihren Job lieben, meine Erfahrungen weiterzugeben.

Vor zwei Jahren kam eine junge, charmante ungarische Kellnerin zu uns. Sie war Absolventin einer Hotelfachschule in ihrer Heimat und hatte in einigen First-Class-Hotels gearbeitet.

Sie blieb eine Saison bei uns, und angesichts unserer gehobenen Ansprüche, was die Ser-

vicetechnik betrifft, müssen wir ihr häufig zugesetzt haben. Trotzdem war sie eifrig bei der Sache, wollte lernen, wollte perfekt werden. Und sie hat es erreicht. Es war eine Freude zu sehen, dass da jemand war, der sich fortbildet und nicht nur den Sommer über Geld verdienen wollte.

Nach ihrem Abschied schrieb sie uns, dass sie sich für einen Job als Hotelmanagerin in einem der besten Hotels in Florenz beworben, aber Angst habe, nicht gut genug zu sein, nicht gut genug Italienisch zu sprechen.

Aber nachdem sie ein halbes Jahr hier bei uns trainiert worden war, konnten wir sie beruhigen, rieten ihr, sich keine Sorgen zu machen, denn sie habe eine Ausbildung genossen, wie sie kaum ein First-Class-Hotel hätte bieten können. Sie hat den Job bekommen und Karriere gemacht – wie fast alle die guten jungen Leute, die in Montali eifrig an sich gearbeitet haben.

Das Leben ist hart und es wird nicht leichter. Also muss man sich anstrengen, und das macht alles noch schwieriger. Aber ohne professionelle Einstellung zur Arbeit hat man keine Chance.

Nur die Harten kommen in den Garten!



# Pomodori Confit con Vegan Ricotta

Ich liebe Confits. Konfieren bedeutet, einen Ausgangsstoff durch langsames Einkochen haltbar zu machen. Auf diese Weise bleiben wichtige Inhaltsstoffe erhalten. Hier gehen die Tomaten eine köstliche Verbindung mit veganem Ricotta ein. Ich empfehle dazu einen *Barbera d'Asti*.

● mittelschwer    © 4 Personen    ⌚ 90 Minuten    ♻️ vegan

## Tomaten-Confit

6	reife, mittelgroße Tomaten, halbiert und entkernt	Olivenöl extra vergine
je ½ EL	Rosmarin, Thymian und Oregano, gehackt	Salz
½ TL	Kapern, abgespült und gehackt	
1	Knoblauchzehe	
2 EL	Rohrzucker	

## Veganer Ricotta

2 EL	Olivenöl extra vergine	Salz
125 g	Tofu, gewürfelt	schwarzer Pfeffer
1	kleine Schalotte, gehackt	weißer Pfeffer
50 g	Zwiebeln, gehackt	
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten	
50 g	Karotten, gehackt	
30 g	Stangensellerie, gehackt	
2 TL	Sojasauce	
½ EL	Petersilie, gehackt	
½ TL	Trockenhefe	

## Ausbackteig

45 g	Mehl	Salz
45 g	Maisstärke	schwarzer Pfeffer
65 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure	Erdnussöl zum Frittieren
65 ml	Bier	



# Grano dolce

Hier ein weiteres Rezept aus Apulien, ein typisches Dessert für das Allerheiligenfest, an dem Familien ausgedehnt vor dem Kamin tafeln. Es ist die Jahreszeit, in der die meisten der notwendigen Zutaten gerade Saison haben. Dazu ein Glas *Passito* oder ein *Recioto della Valpolicella*. Der Himmel auf Erden!

● einfach

◎ 8 Personen

🕒 35 Minuten

🌱 vegan

🚫 glutenfrei  
optional

150 g	Weizenkörner (oder Vollkornreis)
1	Granatapfel
50 g	Walnüsse, grob gehackt
50 g	dunkle Schokolade (50 % Kakao), grob gehackt
200 ml	Traubensaftreduktion

Die Weizenkörner 20 Minuten in warmem Wasser einweichen, abgießen und in heißem Wasser weich kochen. Abgießen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Den Granatapfel halbieren, die Schale jeder Hälfte vier- bis sechsmal einritzen, über eine Schüssel halten und mit einem großen Löffel auf die Schale schlagen. Das sollte die Granatapfelkerne aus der Schale lösen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, umrühren und servieren.

Dieses Dessert ist sehr nahrhaft und ein Feuerwerk an Aromen und Farben.





# Sfoglia Croccante al Cocco

Die hauchdünnen Gebäckblätter, gefüllt mit einer veganen Kokoscreme, zergehen auf der Zunge und sind angerichtet ein kleines Kunstwerk auf dem Teller. Ein Glas *Aleatico di Puglia* rundet die süße Sünde ab.



schwierig



8 Portionen



45 Minuten



vegan  
optional



glutenfrei  
optional

## Gebäckblätter

30 g	Mehl (oder glutenfreies Mehl)
30 g	Puderzucker
30 g	zerlassene Butter (oder Margarine)
30 g	Eiweiß (oder Sojasahne), ungeschlagen

## Füllung

150 g	gemischte Beeren (frisch oder gefroren)
1 ½ EL	Zucker
1 TL	Crème de Cassis (Likör)
2 Tropfen	Zitronensaft
½ TL	Maisstärke
300 ml	Sahne mit hohem Fettgehalt (oder Sojaschlagsahne)
2 EL	Puderzucker + etwas zum Bestreuen
4 EL	Kokosmehl
1 TL	Kokossirup
1 EL	Pfefferminzblätter, fein gehackt
2 EL	Reismalzsirup



# Register

## ANTIPASTI & APPETITHÄPPCHEN

Sorbetto Martini / Martini-Sorbet.....	20
Paté di Verdure / Gemüse-Pâté .....	23
Pesto di Pomodori Secchi / Tomaten-Pesto.....	24
Tarallucci / Salzgebäck .....	28
Spuma al Cavolfiore / Blumenkohl-Schaum.....	31
Pastel de Queijo / Käse-Teigtaschen.....	32
Focaccia Pugliese / Focaccia aus Apulien.....	36
Gazpacho Bianco / Weiße Gazpacho.....	39
Bruschetta al Cavolfiore / Blumenkohl-Bruschetta.....	40
Glutenfreie Panini / Brötchen .....	42
Pão de Queijo / Käsebrötchen.....	44
Gazpacho all'Arancia / Orangen-Gazpacho.....	47
Torta al Testa / Spinatfladen .....	48
Pomodorini Ripieni di Quinoa / Gefüllte Tomaten mit Quinoa.....	50
Fonduta Pugliese / Käsefondue aus Apulien .....	54
Suppli di Riso / Frittierte Reiskroketten.....	57
Giardiniera Piemontese / Eingelegtes Gemüse aus dem Piemont .....	58
Quinoa all'Arancia / Quinoa à l'Orange .....	60
Tris di Cavolfiore / Drei Variationen vom Blumenkohl.....	64
Tris di Scones / Drei Varianten von Scones.....	68
Vegetarisches Sushi .....	72

## Erster Gang / Primi

Bucatini Aglio e Olio / Bucatini mit Knoblauch und Öl .....	86
Sommolini di Riso / Reis-Nocken .....	89
Orecchiette alle Cime di Rapa / Öhrchen-Nudeln mit Sprossenbrokkoli .....	90
Riso e Bieta / Reis mit Mangold .....	93
Rigatoni al Forno / Rigatoni-Auflauf.....	94
Risotto Radicchio e Noci / Risotto mit Radicchio und Walnüssen .....	98
Paccheri al Pomodoro / Paccheri mit Tomatensauce .....	101
Spaghetti di Zucchini con Pomodori al Forno / Zucchini-Spaghetti mit gebratenen Tomaten.....	102
Fusilli Integrali al Cavolfiore / Vollkornfusilli mit Blumenkohl .....	105
Ribollita / Toskanischer Gemüsetopf .....	106
Farfalle Ricotta e Noci / Farfalle mit Ricotta und Walnüssen .....	110
Riso Venere con Lenticchie / Schwarzer Reis mit Linsen .....	113
Lasagnette di Ceci al Curry / Bandnudeln mit Kichererbsen-Currysauce.....	114
Zuppa „Caldo Verde“ / Grüne Brühe „Caldo Verde“ .....	117
Timballo di Riso / Reis-Timbale.....	119
Pasta ai Cavolini di Bruxelles / Pasta mit Rosenkohl.....	122
Trofie Zucchini e Robiola / Trofie mit Zucchini und Robiola .....	125
Cous Cous alla Montali / Couscous à la Montali .....	126
Fusilli Ricotta e Cipolle Rosse / Fusilli mit Ricotta und roten Zwiebeln .....	129
Insalata di Riso / Reissalat .....	130
Gnocchi di Zucca alla Rodrigo / Kürbis-Gnocchi à la Rodrigo .....	133
Farro alla Montali / Dinkel nach Montali-Art .....	134
Riso e Patate della Nonna Wanda / Reis mit Kartoffeln von Großmutter Wanda.....	137
Pappardelle ai Carciofi / Pappardelle mit Artischocken.....	138
Gumbo.....	141
Pasta Fredda Melone e Gorgonzola / Kalte Pasta mit Melone und Gorgonzola .....	145
Conchiglie alla Zucca / Conchiglie mit Kürbis.....	146
Risotto alle Fragole / Risotto mit Erdbeeren.....	149

## Zweiter Gang / Secondi

Triangoli di Pasta Filo & Peperoni in Agrodolce / Gefüllte Filoteigdreiecke & Paprika süßsauer.....	166
Carciofi Ripieni / Gefüllte Artischocken .....	169
Canederli di Zia Renata / Tante Renatas Semmelknödel.....	170

Fagiolini allo Zenzero / Grüne Bohnen mit Ingwer .....	173
Sformato di Miglio al Forno / Hirse-Ricotta-Flan .....	174
Patate al Cocco / Kartoffeln in Kokosmilch.....	177
Seitan alla Pizziola / Seitan in Tomatensauce.....	178
Sfogliate e Cipolline / Blätterteigtaschen mit karamellisierten Zwiebeln .....	181
Finocchi al Gratin / Fenchelgratin .....	182
Cannoli di Porri con Paté di Legumi / Lauchröllchen mit Gemüsepaté .....	184
Quenelles / Zweierlei Nocken.....	188
Spinaci al Gratin / Spinatgratin.....	190
Finocchi Fritti con Crema di Avocado / Frittierter Fenchel mit Avocado-creme .....	192
Torta al Formaggio / Käsequiche.....	194
Pomodori Confit con Vegan Ricotta / Tomaten-Confit mit veganem Ricotta .....	196
Patate al Forno / Bratkartoffeln .....	200
Kibe de Queijo / Bulgurkuchen .....	203
Torta di Scarola / Endivienquiche .....	204
Rösti con Capunata Siciliana / Rösti mit sizilianischem Gemüsetopf .....	206
Tofu alla Montali / Tofu à la Montali .....	210
Coccio di Formaggio al Miele / Käsecreme mit Honig.....	213
Tartin di Ciliegini e Feta / Tarte Tatin mit Tomaten und Feta .....	214
Peperoni alla Bagna Cauda / Paprika in Bagna Cauda .....	216
Focacce alle Verdure / Gemüse-Focaccia .....	218
Tabbouleh di Quinoa / Quinoa-Taboulé.....	222
Tartin di Cipolle Rosse / Tarte mit roten Zwiebeln.....	224
Spadellata alle Spezie / Gemüsepfanne .....	227
Flan di Melanzane / Auberginen-Flan .....	228
Frittata di Pasta / Pasta-Omelette.....	232
Lenticchie alle Erbe / Linsen mit Kräutern .....	235
Galette di Patate al Tartufo / Kartoffeltaler mit Trüffeln .....	236
Crespelle Fagiolini e Zafferano / Crespelle mit Bohnen und Safran .....	238

## Desserts

Quindim.....	250
Dolce Crudo di Cioccolato / Kalter Hund.....	253
Mimosa .....	254
Grano dolce / Süßer Weizen.....	256
Brotpudding .....	259
Sforgia Croccante al Cocco / Knusprige Gebäckblätter mit Kokos .....	260
Ananas Flambé / Flambierte Ananas.....	265
Cannoli di Pasta Filo alla Rodrigo / Filoteig-Röllchen à la Rodrigo.....	266
Torta Speziata alla Cleophus / Gewürzkuchen à la Cleophus .....	269
Waffeln .....	270
Salame Dolce / Süße Salami.....	273
Tapioca al Vino / Tapioka-Weingelee .....	274
Torta di Carote e Cioccolato / Karotten-Schokotorte.....	278
Biscotti / Kekse.....	281
Glutenfreie Pfannkuchen .....	282
Torta allo Yogurt / Joghurtkuchen .....	285
Pastiera Napoletana / Neapolitanische Ostertorte.....	286
Torrone al Cioccolato / Torrone mit dunkler Schokolade .....	290
Glutenfreie Muffins.....	293
Chiacchiere di Zia Renata / Fettgebackenes nach Tante Renata .....	294
Cantucci al Vin Santo / Cantucci in Vin Santo .....	297
Gelato / Eis.....	298
Torta di Noci / Walnusstorte .....	302
Banane Caramellate / Karamellierte Bananen .....	305
Nega Maluca / Schokokuchen .....	306
Dolcetti Carote e Cocco / Karotten-Kokosbällchen .....	309
Pudim de Leite / Milchpudding brasilianisch.....	310







MALU SIMÕES und ALBERTO MUSACCHIO führten in den 80er-Jahren ein Restaurant in Perugia, entschieden aber, dass es Zeit für eine Veränderung sei. Sie kauften einen verwilderten Besitz auf einem abseits gelegenen Hügel und machten daraus eines der ersten vegetarischen Restaurants Italiens. Angegliedert ist ein Hotel (Country House Montali – [www.montalionline.com](http://www.montalionline.com)). Heute sind Hotel und Restaurant sehr erfolgreich und haben bereits mehrere Preise erhalten. Das erste Buch des Autorenpaars wurde weltweit über 80.000-mal verkauft.

