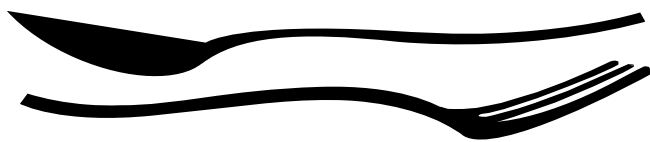




**Für meine Eltern, Patricia und Franklin Azzarello,
die mich bedingungslos lieben und unterstützen**

SKINNY PASTA



**Nudelrezepte voller Geschmack
mit weniger als 500 Kalorien**

Julia Azzarello

Fotografien von Tara Fisher

Aus dem Englischen von Ursula Rasch

Jan Thorbecke Verlag

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2020 Jan Thorbecke
Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „Skinny
Pasta“ 2018 erschienen bei Kyle Books, einem
Imprint von Kyle Cathie Ltd, 50 Victoria
Embankment, London EC4Y 0DZ,
www.kylebooks.co.uk
Text © 2018 Julia Azzarello
Design und Layout © 2018 Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gedruckt in China
ISBN 978-3-7995-1422-4 (Print)
ISBN 978-3-7995-1457-6 (eBook)

Anmerkungen

In allen Rezepten werden Standardlöffel als
Maßeinheit verwendet:

1 EL = 15 ml

1 TL = 5 ml

Eier sind mittelgroß, falls nicht anders
vermerkt. Das Gesundheitsministerium rät
davon ab, Eier roh zu verzehren. Dieses
Buch enthält Rezepte mit weich gekochten
Eiern. Für Schwangere, Stillende, Kranke,
Ältere, Babys und kleine Kinder ist es ratsam,
Gerichte mit rohen und weich gekochten
Eiern zu vermeiden. Außerdem sollten diese
Gerichte ausschließlich gekühlt aufbewahrt und
umgehend verzehrt werden.

Nudeln werden nicht frisch, sondern
getrocknet verwendet, falls nicht anders
vermerkt.

Milch sollte Vollmilch sein, falls nicht anders
vermerkt.

Der Ofen sollte jeweils auf eine bestimmte
Temperatur vorgeheizt werden. Bei einem
Ofen mit Umluft müssen die Angaben je nach
Herstellieranleitung in Zeit und Temperatur
angepasst werden.

Dieses Buch enthält Rezepte mit Nüssen. Für
Personen mit einer bekannten Nussallergie
sowie für Schwangere, Stillende, Kranke,
Ältere, Babys und kleine Kinder ist es ratsam,
Gerichte mit Nüssen zu vermeiden. Außerdem
sollten diese Personen bei Fertigprodukten
immer die Zutatenliste auf Nüsse hin
kontrollieren.

Abkürzungen:

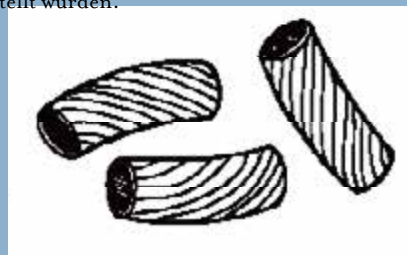
MF – milchfrei

V – vegetarisch

GF – glutenfrei

VE – vegan

Vegetarier sollten bei Käse-Produkten darauf
achten, dass sie mit nicht-tierischem Lab
hergestellt wurden.



Inhalt

Einleitung 7

Anmerkungen 8

Nudelformen und Saucen 10

Nudeln kochen 10

Küchengeräte 12

Speisekammer 13

Basics 19

Mittagessen 31

Salate 49

Suppen 67

Vegetarisches 85

Mit Fisch und Fleisch 125

Index 156

Danksagung 160





Einleitung

Stellt euch vor, ihr seid in einer wunderschönen kleinen Stadt, eingebettet in den Bergen zwischen der Amalfiküste und Neapel. Ihr schlendert die Straße hinunter und atmet die frische, salzige Meerluft ein, die sich mit einer kühlen Brise aus den Bergen vermischt. Ihr hebt den Kopf und entdeckt, dass in diesem hübschen mittelalterlichen Ort überall an den Balkonen und auf Leinen Nudeln zum Trocknen hängen. Jetzt wacht ihr auf.

In dem Städtchen Gragano, der italienischen Pasta-Hochburg in Kampanien, war dies einst die einzige Art, wie Nudeln getrocknet wurden. Aber heutzutage hängen sie nicht mehr von den Balkonen. Heute ist es nur noch eine nostalgische Legende vom Ursprung der Nudeln. Leider lieben zwar sehr viele Menschen Nudeln, fürchten sie aber gleichzeitig. Im Zuge der No-Carb-, Low-Carb-, ketagenen und Paleo-Diäten ist Pasta zu einem Feindbild geworden.

In Wirklichkeit machen Nudeln an sich nicht dick oder sind von Natur aus schädlich. Die Italiener essen sie seit Jahrhunderten und die mediterrane Ernährungsweise gilt als eine der gesündesten, mit viel Obst, Gemüse, Nüssen, wenig Fleisch und Milch, dafür wertvollem Öl wie Olivenöl. In Verbindung mit der richtigen Sauce bieten Nudeln eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

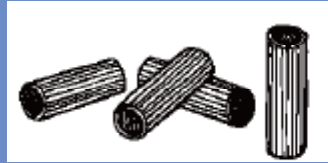
Ich esse und koche vollwertig, das heißt, ich verwende keine künstlich fettreduzierten Produkte oder Süßstoffe. Außerdem mache ich nicht jeden Food-Trend mit. Ich halte die Klassiker in Ehren, immerhin haben sie sich lange bewährt. Allerdings stammen die Rezepte in diesem Buch nicht direkt aus Großmutterns Erfahrungsschatz: Es sind leichtere Varianten von klassischen italienischen und europäischen Gerichten und gleichzeitig weniger arbeitsintensiv, so dass man nicht den ganzen Tag am Herd stehen muss, um Knochen auszukochen und Tomatensauce zu rühren. Ich verwende ausschließlich hochwertige, geschmacksintensive Zutaten, die Kalorien werden durch kluge Ersetzungen und maßvolle Portionen eingespart. Fleisch wird dabei nur in Maßen oder als Extra verwendet. Auch Sahne, Butter und Käse sind beschränkt. Diese Lebensmittel sind nicht an sich schlecht, nur im Übermaß genossen können sie schädlich sein. Da die meisten von uns ein vollgepacktes Leben haben, verwende ich Bohnen und Linsen aus der Dose, getrocknete Nudeln und fertige Gemüsebrühe. Aber wer gerade selbstgemachte Brühe zur Hand hat – umso besser, sie wird den Geschmack von Suppen noch intensivieren.

Essen gehört zu den großen Freuden des Lebens. Während ich dieses Buch geschrieben habe, habe ich Monate damit verbracht, mittags, abends und dazwischen Nudeln zu essen. Und ich kann ganz ehrlich sagen, dass ich immer noch nicht genug davon habe. Durch all die verschiedenen Kombinationen hat man schier unendliche Möglichkeiten.

Ihr werdet lernen, wie man frische Pasta und Saucen selber macht, wie man Nudeln in wärmende Suppen integriert und wie man aus Nudeln leckere Vorspeisen zaubert. Und natürlich gibt es zahlreiche Hauptgerichte mit Nudeln, die ihr entspannt genießen könnt, ohne das Gefühl zu haben, alle Kalorien der Woche mit einem Gericht aufgenommen zu haben. Diese Rezepte werden euch zeigen, wie ihr eure Lieblingspasta ohne schlechtes Gewissen genießen könnt. Das Leben ist zu kurz, um auf Nudeln zu verzichten!



Mittagessen



Ich habe das Gefühl, dass das Mittagessen als Mahlzeit unterbewertet ist. Ich ertappe mich selbst oft dabei, dass ich während der Arbeit im Stehen irgendetwas esse. Das können Reste einer Mahlzeit sein, die ich gerade style. Oder ich knabbere an etwas Obst, Nüssen oder Aufschnitt herum. Dieses Kapitel soll das Mittagessen aufwerten, so dass niemand mehr ein trauriges Thunfischsandwich, gefolgt von einem Apfel, essen muss. Das Mittagessen verdient es auch, dass man sich mehr Mühe gibt als nur die Reste vom Abendessen des Vortags zu verwerten. Diese Mittagessen sind für besondere Gelegenheiten geeignet, wie z. B. die *Vermicelli mit Hummer* (siehe Seite 40). Ein wunderbares Geburtstagsessen! Man sollte sich auch Gedanken darüber machen, wo man das Ganze serviert. Vielleicht an einem sonnigen Frühlingstag im Garten, umgeben von knospenden Frühlingsblumen, die gerade aus dem Winterschlaf erwachen. Oder ihr ladet Freunde ein, um euch gemeinsam *Geflügelwürstchen mit gebackenen Trauben, Kürbis und Fregola* (siehe Seite 46) schmecken zu lassen. Das perfekte Mittagessen nach einem flotten Spaziergang an einem kühlen, aber strahlenden Herbsttag. Diese Gerichte eignen sich außerdem hervorragend als Vorspeisen oder als Zwischengang. Egal welcher Anlass: Macht es euch gemütlich und genießt euer Mittagessen!



Rote-Bete-Ravioli

Wer Rote Bete mag, wird diese Ravioli lieben. Sie schmecken äußerst erdig und werden mit süßem Orangensaft und -schale perfekt kombiniert. Die violette Farbe der Sauce zu den knallpinken Ravioli ist ein echter Hingucker.

4 Portionen
(4 Ravioli pro Person)

Kalorien
256

V

Kohlenhydrate 22 g Zucker 6 g Eiweiß 11 g Ballaststoffe 2 g Fett 13 g Gesättigtes Fett 8 g Salz 0,5 g

Rote-Bete-Ravioli

30 ml Rote-Bete-Saft
60–70 ml Wasser
(Köpertemperatur)
175 g Hartweizengries

Rote-Bete-Sauce

2 Rote Bete (je 100 g)
1 TL Olivenöl
½ TL Kümmelkörner
Salz und Pfeffer
½ Orange, Saft
1 EL Butter

Füllung

200 g Ricotta
50 g Ziegenfrischkäse
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Schnittlauch, gehackt

Zum Servieren

2 EL Schnittlauch, gehackt
2 Dillzweige, ohne Stängel,
gehackt
1 Orange, Schale

Den Ofen vorheizen auf 200 °C Ober-/Unterhitze.

Für die Rote-Bete-Ravioli der Anleitung für den Einfachen frischen Nudelteig (siehe Seite 20) folgen.

Für die Sauce die Roten Bete auf eine Lage Alufolie legen, mit Öl beträufeln und mit Kümmelkörnern, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit einer Lage Alufolie bedecken und die Roten Bete darin einwickeln. Für 1 Stunde im Ofen backen, dann abkühlen lassen.

Die Roten Bete schälen, grob hacken und im Mixer zusammen mit dem Orangensaft und etwas Wasser pürieren. Salzen und pfeffern.

Zutaten für die Füllung mischen und abschmecken.

Den Nudelteig halbieren. Die eine Hälfte abdecken, die andere auf eine Größe von 60 × 24 cm ausrollen. Dann der Länge nach halbieren, so dass 2 lange dünne Streifen entstehen. Auf einen Streifen 8 Kleckse der Füllung (jeweils etwa 2 TL) gleichmäßig verteilen, mit dem zweiten Streifen abdecken und zwischen den Füllungen andrücken. Den Streifen in 8 Ravioli schneiden, dabei jeweils die Ränder fest verschließen und überschüssige Luft herausdrücken. Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Ravioli darin 2–3 Minuten kochen. Aus dem Wasser heben und in die Sauce geben.

Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Die Sauce mit den Ravioli darin erhitzen. Auf 4 Tellern anrichten und mit Kräutern und Orangenschale garnieren.

Mafaldine Primavera

Dieses Gericht passt perfekt in den Frühling, wenn Spargel und Favabohnen reif werden. Es ist grün und vital – wie das Gras im Garten nach einem April-Schauer, wenn die Blumen blühen und man allmählich vom Sommer träumen darf.

4 Portionen

Kalorien
498

V

.....
Kohlenhydrate 61 g Zucker 5 g Eiweiß 18 g Ballaststoffe 9 g Fett 18 g Gesättigtes Fett 8 g Salz 0,3 g
.....

300 g Mafaldine
2 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln,
in Scheiben geschnitten
1 Karotte, geputzt und
gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
100 g Brokkoli, in
mundgerechte Stücke zerteilt
100 g Spargelspitzen, in
mundgerechte Stücke
geschnitten
1 EL Butter
50 g frische Erbsen
(oder gefrorene)
100 g Favabohnenkerne
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und darin die Nudeln 5–7 Minuten kochen, bis sie al dente sind. Abgießen, dabei etwas von dem Nudelwasser aufbewahren.

Eine große, tiefe Bratpfanne erhitzen, 1 EL Öl hineingeben und Frühlingszwiebeln und Karotten darin 2–3 Minuten anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute anbraten. Brokkoli und Spargel hineingeben und weitere 2 Minuten kochen. Butter und restliches Öl zusammen mit Nudeln, Erbsen, Favabohnen und Sahne dazugeben. Die Sauce eventuell mit etwas Nudelwasser dünnflüssiger machen und 2 Minuten kochen, dann würzen und abschmecken.

Auf 4 Schüsseln verteilen, mit Kräutern, Käse und essbaren Blüten bestreuen.

Zum Servieren

je 1 EL Oregano, Basilikum
und Petersilie, gehackt
40 g Pecorino, geraspelt
oder gerieben
einige essbare Blüten





Index

A

- Acini di pepe
 - Italienische Hochzeitssuppe 79
- Amarant
 - Nizza-Salat mit Thunfisch 60
- Anelletti
 - Mini-Anelletti al forno 38
- Antipasti
 - Warme Antipasti mit Nudeln 150
- Apfel
 - Buchweizennudeln mit Apfel, geräucherter Makrele und roter Zwiebel 59
- Arrabbiata
 - Pasta arrabbiata 109
- Artischocken
 - Strozzapreti mit Artischockenherzen, Favabohnen und Erbsen 117
- Aubergine
 - Farfalle und Caponata 96
- Avocados
 - Camaje-Salat mit Kichererbsenpasta 61

B

- Basilikum
 - Traditionelles Pesto 27
- Blumenkohl
 - Frische Pappardelle mit geröstetem Blumenkohl und cremiger Senfsauce 86
- Bohnen
 - Pasta e fagioli – Nudeln und Bohnen 80
- Bolognese
 - Schlanke Bolognese Sauce 27
- Borlotti-Bohnen
 - Minestrone 68
- Bouillabaisse
 - Schnelle Bouillabaisse mit kleinen Makkaroni 72
- Brokkoli
 - Mafaldine Primavera 120
 - Orecchiette mit Brokkoli, Geflügelwürstchen und Harissa 142
- Bucatini all'amatriciana 149

Butternut-Kürbis

- Butternut-Kürbis mit Parmaschinken, Burrata und Rucola 44
- Glutenfreie Gnocchi mit Kürbis, brauner Butter und Salbei 106

C

- Cacio e pepe 108
- Calamarata mit roten Zwiebeln und Radicchio 113
- Camaje-Salat mit Kichererbsenpasta 61
- Cannelloni mit Spinat und Kräuter-Ricotta 92
- Capelli d'Angelo
 - Butternut Kürbis mit Parmaschinken, Burrata und Rucola 44
 - Garnelen in Capellini-Nestern 42
- Caponata
 - Farfalle und Caponata 96
- Cappelletti
 - Tomatensuppe mit Schinken-Cappelletti und Basilikum 75
- Caprese
 - Nudelsalat Caprese 56
- Carbonara
 - Spaghetti Carbonara mit Erbsen 147
- Casarecce
 - Hähnchenragout mit Casarecce 144
- Chifferi Rigati
 - Krebse mit Pasta und Salatherzen 57
- Chili
 - Orecchiette mit Stängelkohl und Chili 110
 - Pasta arrabbiata 109
 - Spaghetti mit Krabben, Zitrone, Chili und Koriander 133
 - Spaghetti mit Öl, Knoblauch und Chili 123
 - Tintenfisch mit Chili, Knoblauch und schwarzen Nudeln 134

Chorizo

- Pytt i panna 39
- Suppe mit Wachsbohnen, Chorizo, Spinat und Pappardelle 82

D

- Dinkel
 - Dinkel-Penne alla Norma 102
 - „Panzanella“-Salat mit Dinkelnudeln 50
- Ditalini
 - Knoblauchsuppe 70
 - Pasta e fagioli – Nudeln und Bohnen 80

E

- Eier
 - Nizza-Salat mit Thunfisch 60
 - Pytt i panna 39
 - Spaghetti Carbonara mit Erbsen 147
 - Entenbrust mit Radicchio, gerösteten Walnüssen und Fregola 64
- Erbsen
 - Mafaldine Primavera 120
 - Mini-Anelletti al forno 38
 - Nudelsuppe mit Erbsen und Schinken 81
 - Orzo-Risotto mit Erbsen 35
 - Spaghetti Carbonara mit Erbsen 147
- Erdbeeren
 - Nudelsalat Caprese 56

F

- Farfalle
 - Farfalle und Caponata 96
 - Nudelsalat Caprese 56
- Favabohnen
 - Mafaldine Primavera 120
 - Strozzapreti mit Artischockenherzen, Favabohnen und Erbsen 117
- Fettuccine mit Knoblauch und Kräutern 94
- Fiorelli mit Garnelen, Butter und Tomaten 137

- Fisch
- Buchweizennudeln mit Apfel, geräucherter Makrele und roter Zwiebel 59
 - Linguine mit Sardellen und Zitronenschale 139
 - Maltagliati mit geräuchertem Lachs, Crème fraiche und Dill 126
 - Nizza-Salat mit Thunfisch 60
 - Pasta mit Thunfisch, Kapern und schwarzen Oliven 128
 - Pytt i panna 39
 - Schnelle Bouillabaisse mit kleinen Makkaroni 72
 - Spaghetti alla puttanesca 129
 - Fleischbällchen mit Rigatoni und Marinara-Sauce 152
- Fregola
- Entenbrust mit Radicchio, gerösteten Walnüssen und Fregola 64
 - Geflügelwürstchen mit gebackenen Trauben, Kürbis und Fregola 46
 - Schnelle Bouillabaisse mit kleinen Makkaroni 72
- Fusilli
- Fusilli mit Pesto alla trapanese 87
 - Fusilloni mit Würstchen und Tomatensauce 154
 - Griechischer Nudelsalat mit Fusilli 52
- G
- Garnelen
- Fiorelli mit Garnelen, Butter und Tomaten 137
 - Garnelen in Capellini-Nestern 42
 - Gemelli
 - Gemelli und Sommergemüse mit Avocado und Koriander-Sauce 53
 - Nudelsuppe mit Erbsen und Schinken 81
- Gnocchi
- Glutenfreie Gnocchi mit Kürbis, brauner Butter und Salbei 106
- Gurke
- Griechischer Nudelsalat mit Fusilli 52
- H
- Hähnchen
- Caesar Salad mit Hähnchen 62
 - Geflügelwürstchen mit gebackenen Trauben, Kürbis und Fregola 46
 - Hähnchenragout mit Casarecce 144
 - Hühnersuppe mit Spätzle und Dill 74
 - Orecchiette mit Brokkoli, Geflügelwürstchen und Harissa 142
 - Paprikahuhn mit frischen Tagliatelle 140
 - Tagliatelle mit Spinat, geräuchertem Hähnchen und Ricotta 145
- Hummer
- Vermicelli mit Hummer 40
- I
- Italienische Hochzeitssuppe 79
- J
- Joghurt
- Krebse mit Pasta und Salatherzen 57
 - Paprikahuhn mit frischen Tagliatelle 140
- K
- Kapern 13
- Pasta mit Thunfisch, Kapern und schwarzen Oliven 128
- Kartoffeln
- Glutenfreie Gnocchi 23
 - Minestrone 68
- Käse
- Butternut-Kürbis mit Parmaschinken, Burrata und Rucola 44
 - Caesar Salad mit Hähnchen 62
 - Cacio e pepe 108
 - Griechischer Nudelsalat mit Fusilli 52
 - Lasagne mit Beluga Linsen-Sauce 103
 - Makkaroni mit Käse 89
 - Mini-Anelletti al forno 38
- Nudelsalat Caprese 56
- Rote-Bete-Ravioli 33
 - Spaghetti Carbonara mit Erbsen 147
 - Vermicelli mit Kirschtomaten, Rucola und Feta 99
 - Kichererbsen-Nudelsuppe 71
- Knoblauch
- Fettuccine mit Knoblauch und Kräutern 94
 - Knoblauchsuppe 70
 - Linguine alle vongole 130
 - Spaghetti mit Öl, Knoblauch und Chili 123
 - Tintenfisch mit Chili, Knoblauch und schwarzen Nudeln 134
- Kohl
- Spitzkohl mit Nudeln, gebräunter Butter und jungem Sauerampfer 118
- Kopfsalat
- Caesar Salad mit Hähnchen 62
 - Krebse mit Pasta und Salatherzen 57
- Kräuter
- Cannelloni mit Spinat und Kräuter-Ricotta 92
 - Fettuccine mit Knoblauch und Kräutern 94
 - Linguine Lunghi mit Kräutern, grünen Oliven und Zitrone 104
- Krebse
- Krebse mit Pasta und Salatherzen 57
- Kürbis
- Butternut-Kürbis mit Parmaschinken, Burrata und Rucola 44
 - Geflügelwürstchen mit gebackenen Trauben, Kürbis und Fregola 46
 - Glutenfreie Gnocchi mit Kürbis, brauner Butter und Salbei 106
- L
- Lachs
- Maltagliati mit geräuchertem Lachs, Crème fraiche und Dill 126
 - Pytt i panna 39

- Lasagne mit Beluga-Linsen-Sauce 103
- Linguine**
Linguine alle vongole 130
Linguine Lunghi mit Kräutern, grünen Oliven und Zitrone 104
Linguine mit Sardellen und Zitronenschale 139
- Linsen**
Lasagne mit Beluga-Linsen-Sauce 103
Schlanke Bolognese-Sauce 27
- M**
- Mafaldine**
Mafaldine mit Romanesco-Sauce und Zitrone 100
Mafaldine Primavera 120
- Makkaroni**
Makkaroni mit Käse 89
Schnelle Bouillabaisse mit kleinen Makkaroni 72
- Makrele**
Buchweizennudeln mit Apfel, geräucherter Makrele und roter Zwiebel 59
Maltagliati mit geräuchertem Lachs, Crème fraîche und Dill 126
- Marinara-Sauce** 25
- Minestrone** 68
- Muscheln**
Linguine alle vongole 130
Schnelle Bouillabaisse mit kleinen Makkaroni 72
- O**
- Oliven**
Linguine Lunghi mit Kräutern, grünen Oliven und Zitrone 104
Pasta mit Thunfisch, Kapern und schwarzen Oliven 128
Rigatoni mit frischen Kirschtomaten und Oliven 91
Spaghetti alla puttanesca 129
Warme Antipasti mit Nudeln 150
- Orecchiette**
Orecchiette mit Brokkoli, Geflügelwürstchen und Harissa 142
- Orecchiette mit Stängelkohl und Chili** 110
- Orzo-Risotto mit Erbsen** 35
- P**
- Paccheri rigati**
Caesar Salad mit Hähnchen 62
- Pancetta**
Bucatini all'amatriciana 149
Schlanke Bolognese Sauce 27
Spaghetti Carbonara mit Erbsen 147
- Pappardelle**
Boeuf Stroganoff mit Pilzen und Pappardelle 43
Frische Pappardelle mit geröstetem Blumenkohl und cremiger Senfsauce 86
Spitzkohl mit Nudeln, gebräunter Butter und jungem Sauerampfer 118
Suppe mit Wachsbohnen, Chorizo, Spinat und Pappardelle 82
- Paprika**
Griechischer Nudelsalat mit Fusilli 52
Ofen-Paprika 29
Warme Antipasti mit Nudeln 150
Pasta arrabbiata 109
- Pesto**
Fusilli mit Pesto alla trapanese 87
Traditionelles Pesto 27
- Pilze**
Boeuf Stroganoff mit Pilzen und Pappardelle 43
- Tagliatelle mit Pilzen und Kalettes** 114
- Q**
- Quinoa**
Nizza-Salat mit Thunfisch 60
- R**
- Radicchio**
Calamarata mit roten Zwiebeln und Radicchio 113
Entenbrust mit Radicchio, gerösteten Walnüssen und Fregola 64
- Ravioli**
Rote-Bete-Ravioli 33
- Ricotta**
Cannelloni mit Spinat und Kräuter-Ricotta 92
Lasagne mit Beluga Linsen-Sauce 103
Rote-Bete-Ravioli 33
Tagliatelle mit Spinat, geräuchertem Hähnchen und Ricotta 145
- Rigatoni**
Fleischbällchen mit Rigatoni und Marinara-Sauce 152
Rigatoni mit frischen Kirschtomaten und Oliven 91
- Rindfleisch**
Boeuf Stroganoff mit Pilzen und Pappardelle 43
Fleischbällchen mit Rigatoni und Marinara-Sauce 152
Italienische Hochzeitssuppe 79
Schlanke Bolognese Sauce 27
- Risotto**
Orzo-Risotto mit Erbsen 35
- Romanesco**
Mafaldine mit Romanesco-Sauce und Zitrone 100
- Rote Bete**
Pytt i panna 39
Rote-Bete-Ravioli 33
- Rucola**
Butternut-Kürbis mit Parmaschinken, Burrata und Rucola 44
Camaje-Salat mit Kichererbsenpasta 61
Vermicelli mit Ofen-Tomaten, Rucola und Feta 99
- S**
- Salate** 49–65
Sardellen 13
Linguine mit Sardellen und Zitronenschale 139
Spaghetti alla puttanesca 129
- Schinken**
Butternut-Kürbis mit Parmaschinken, Burrata und Rucola 44
Nudelsuppe mit Erbsen und Schinken 81
Orecchiette mit Brokkoli, Geflügelwürstchen und Harissa 142

- Spätzle
Hühnersuppe mit Spätzle und Dill 74
- Spaghetti
Cacio e pepe 108
Spaghetti alla puttanesca 129
Spaghetti Carbonara mit Erbsen 147
Spaghetti mit Krabben, Zitrone, Chili und Koriander 133
Spaghetti mit Öl, Knoblauch und Chili 123
- Spargel
Mafaldine Primavera 120
- Spinat
Cannelloni mit Spinat und Kräuter-Ricotta 92
Suppe mit Wachsbohnen, Chorizo, Spinat und Pappardelle 82
Tagliatelle mit Spinat, geräuchertem Hähnchen und Ricotta 145
- Suppen 10, 67–83
- T**
Tagliatelle
Frische Tagliatelle mit Trüffel 34
Paprikahuhn mit frischen Tagliatelle 140
Tagliatelle mit Pilzen und Kalettes 114
Tagliatelle mit Spinat, geräuchertem Hähnchen und Ricotta 145
- Thunfisch
Nizza-Salat mit Thunfisch 60
Pasta mit Thunfisch, Kapern und schwarzen Oliven 128
- Tintenfisch
Tintenfisch mit Chili, Knoblauch und schwarzen Nudeln 134
- Tomaten 16
Bucatini all'amatriciana 149
Camaje-Salat mit Kichererbsenpasta 61
Conchiglie mit Wodka-Sauce 93
Dinkel-Penne alla Norma 102
Farfalle und Caponata 96
- Fiorelli mit Garnelen, Butter und Tomaten 137
Fleischbällchen mit Rigatoni und Marinara-Sauce 152
Fusilli mit Pesto alla trapanese 87
Fusilloni mit Würstchen und Tomatensauce 154
Griechischer Nudelsalat mit Fusilli 52
Hähnchenragout mit Casarecce 144
Marinara-Sauce 25
Minestrone 68
Mini-Anelletti al forno 38
Nudelsalat Caprese 56
Ofen-Tomaten 29
„Panzanella“-Salat mit Dinkelnudeln 50
Pasta arrabbiata 109
Pasta e fagioli – Nudeln und Bohnen 80
Rigatoni mit frischen Kirschtomaten und Oliven 91
Schlanke Bolognese Sauce 27
Schnelle Bouillabaisse mit kleinen Makkaroni 72
Spaghetti alla puttanesca 129
Spaghetti mit Krabben, Zitrone, Chili und Koriander 133
Suppe mit Wachsbohnen, Chorizo, Spinat und Pappardelle 82
Tomatensuppe mit Schinken-Cappelletti und Basilikum 75
Vermicelli mit Ofen-Tomaten, Rucola und Feta 99
- Trauben
Calamarata mit roten Zwiebeln und Radicchio 113
Geflügelwürstchen mit gebackenen Trauben, Kürbis und Fregola 46
- Trüffel
Frische Tagliatelle mit Trüffel 34
- V**
Vermicelli
Vermicelli mit Hummer 40
Vermicelli mit Ofen-Tomaten, Rucola und Feta 99
- W**
Wachsbohnen
Suppe mit Wachsbohnen, Chorizo, Spinat und Pappardelle 82
- Walnüsse
Entenbrust mit Radicchio, gerösteten Walnüssen und Fregola 64
- Wodka
Conchiglie mit Wodka-Sauce 93
- Würstchen
Fleischbällchen mit Rigatoni und Marinara-Sauce 152
Fusilloni mit Würstchen und Tomatensauce 154
Geflügelwürstchen mit gebackenen Trauben, Kürbis und Fregola 46
Orecchiette mit Brokkoli, Geflügelwürstchen und Harissa 142
- Z**
Ziti
Pasta arrabbiata 109
- Zitrone
Linguine Lunghi mit Kräutern, grünen Oliven und Zitrone 104
Linguine mit Sardellen und Zitronenschale 139
Mafaldine mit Romanesco-Sauce und Zitrone 100
Spaghetti mit Krabben, Zitrone, Chili und Koriander 133
- Zucchini
Minestrone 68
- Zwiebeln
Calamarata mit roten Zwiebeln und Radicchio 113