

Claudio Del Principe

a casa

Gut kochen. Besser essen. Jeden Tag.

Ein sinnliches Kochtagebuch
mit 200 italienisch inspirierten Rezepten.



atVERLAG

Vorwort

von Christian Seiler

Claudio Del Principe ist ein eleganter Mann, man könnte ihm wegen seiner stets ausgesuchten Kleidung einen gewissen Hang zum Dandyismus unterstellen, wären da nicht diese Augen, diese großen, tiefen dunkelbraunen Augen, aus denen so oft kindliches Erstaunen spricht: »Was? Du magst keinen Bärlauch? Wirklich nicht? Warum denn nicht?«

Wenn ich dann ein bisschen grobschlächtig antworte, dass mir dieser Bärlauch zu ordinär vorkommt, ungekämmt, ja, geradezu rüpelhaft, dann betrachtet mich Claudio mit ärztlicher Aufmerksamkeit, nickt verständnisvoll, ja, von solchen Beschwerden hat er schon einmal gehört, aber keine Angst, das lässt sich heilen. Er lässt mich – seine geschmeidige Höflichkeit unterstreicht den Eindruck, einer mit allen Wassern gewaschenen Autorität gegenüberzusitzen – selbstverständlich ausreden, bevor seine Diagnose feststeht und das Rezept ausgestellt wird: Ich soll einmal das grellgrüne Pesto probieren, das er aus den jungen Bärlauchblättern zubereitet, die vor seiner Haustür wachsen; das sei das wirksamste Gegengift gegen die grassierende Bärlauchphobie, mit der ich mich offenbar angesteckt habe.

»Dochdoch«, sagt Claudio und nickt mit chefürztlicher Zuversicht, »das wird schon.«

Ich habe Doktor Del Principe ziemlich genau dabei zugesehen, wie er dieses Buch zusammengestellt hat. Für einmal hat er es nämlich an Diskretion fehlen lassen, die ihm sonst eignet und so gut zu Gesicht steht: Fast täglich zur Essenszeit, wenn ich gerade den Bildschirm meines Laptops anstarre und darüber nachsinne, wie das Gefühl heißt, das sich gerade unterhalb meines Herzens ausbreitet und nur durch sofortige Nahrungsaufnahme beseitigt werden kann, erschien vor mir ein brillantes, farblich ausgewogenes Bild einer Mahlzeit: ein knuspriges Pane pugliese, das ich – ich schwöre – nicht nur sehen, sondern auch riechen konnte; Pasta e patate, bestäubt vom frisch gefallenen Schnee aus Parmesan; Artischocken mit Burrata, die mir die Tränen in die Augen trieben. Ich meine, ich weiß ja, wie gut Claudio kocht; ich weiß, wie wunderbar er es versteht, die stets in geschmackvoller Purezza arrangierten Gerichte zu fotografieren; und dass er eine Ahnung davon hat, wo sich das Internet befindet, das diese Bilder auf schnellstem Weg zu mir transportiert, weiß ich leider auch.

Aber kann er diese Bilder nicht zu einer Zeit in Umlauf bringen, wenn ich gerade gegessen habe? Ehrlich, es gibt nicht viele Fotografien von Essen, die mich so in Rage bringen wie jene von Claudio. Die Gerichte sind schön, appetitlich, ehrlich. Du siehst nicht rätselhafte Muster auf den Tellern, sondern echtes Essen. Du hast eine Vorstellung vom Duft, der dem Teller entströmt, und du zweifelst an deinem Schicksal, weil es nicht vorgesehen hat, dass unter dem Foto eine Einladung von Claudio steht, die zum Beispiel sagt: »Lieber Christian, leider viel zu viele Cappellacci mit Paprikacreme gemacht. Kannst du schnell vorbeikommen und uns aus der Patsche helfen?«

Einmal brachte mich eines der Fotos, die Claudio auf Facebook postete, so auf die Palme, dass ich mich zu dem Kommentar hinreißen ließ, er möge aufhören, uns mit Bildern perfekter Pasta zu foltern und sich stattdessen ein Butterbrot schmieren.

Das Problem: Er tat es. Postete im Nu einen minutenlangen Film, in dem man sieht, wie sich Claudio Del Principe eine Scheibe von seinem sexy Sauerteigbrot abschneidet, diese mit ausreichend Butter bestreicht und sie anschließend Bissen für Bissen verzehrt, mit geschlossenen Augen, weil das Brot so gut ist, und nicht einmal ein kleines ironisches Lächeln hat er für mich übrig gehabt. Und er kriegte Applaus, jede Menge Applaus.

So ist der Mann. Versteht keinen Spaß, wenn es um etwas so Ernstes wie Essen geht.

Insofern ist dieses Buch natürlich eine Tortur. Wir begleiten Claudio durch ein ganzes Küchenjahr, sehen ihm beim Ausprobieren und Lernen in seiner Küche zu, schöpfen manchmal Hoffnung, dass auch wir einmal ein Gericht annähernd so schön wie er zubereiten werden – was mich betrifft, vor allem Eintöpfe. Die virtuose Fingerfertigkeit, mit der Claudio Pasta füllt und faltet, befindet sich erstens auf seiner Genschleife und ist zweitens mindestens zehntausend Stunden trainiert worden; das ist, wie wir Nichtitaliener sagen: *out of reach*.

Vor allem aber bekommen wir Einblick in die Seelenwelt des wahrhaft Begeisterten, eines Menschen, dem ein Tag ohne selbst zubereitetes Essen vorkommt wie ein Tag, an dem die Sonne nicht aufgeht, und dessen Begeisterung ansteckend wirkt. Das liegt an der Mischung von genialen Rezepten, einladenden Bildern und der lässigen Prosa, mit der Claudio Del Principe von seinen Küchenabenteuern berichtet und dabei Historisches, Philosophisches und Anekdotisches zu den Hardcore-Informationen über seine Lieblingsgerichte mischt, so dass der Text locker und geschmackvoll daherkommt wie eine Pizza bianca:

Es ist viel da. Aber man kann nie genug davon bekommen.



Benvenuti a casa.

Willkommen zuhause. Hier in meiner Küche, in der zweimal pro Tag gekocht wird. Ich wollte nie ein Restaurant eröffnen, obwohl mir das viele Leute immer wieder nahelegen. Die Aufgabe erscheint mir größer als mein Selbstvertrauen, und ich habe den größten Respekt für alle leidenschaftlichen Gastronomen. Aber ich wollte immer ein offenes Haus, in dem viel gekocht wird und liebe Menschen zum Essen zusammenkommen und lange sitzen bleiben.

In diesem Kochtagebuch gibt es alles, was ich so im Laufe eines Jahres zubereitet habe. Chronologisch geordnet, aber die Rezepte stammen teilweise aus verschiedenen Jahren. Man hat so seine Lieblingsgerichte, die man immer wieder kocht. Die Rezepte und Anleitungen sind gespickt mit hoffentlich vielen hilfreichen Gedanken und einer wichtigen Haltung: Ehrlich und aufrichtig kochen. Mit Sorgfalt und Hingabe. Auch wenn es nur Bratkartoffeln sind. Es sollen jedes Mal die besten Bratkartoffeln werden, die man je zubereitet hat. Ich wünsche mir, dass ich viele mit meiner Besessenheit anstecken kann.

Gut kochen. Besser essen.

Was heißt eigentlich gut kochen? Man sagt ja, Kunst komme von Können. Nicht ganz. Denn mit Können im Sinne von Kenntnis hat es nur bedingt zu tun. Mehr mit der Freiheit und Fähigkeit, das zu tun, was man tun möchte. Dass Kochen eine Kunst ist, geht mir zu weit. Aber dass es mit Können zu tun hat, steht außer Zweifel. Und das gilt für jedes Niveau: vom einfachen Gericht bis zur Gourmetspitze.

Wer die Fertigkeiten des Kochens nicht beherrscht, kocht schlecht. Punkt. Darüber können auch ausgefallene Kreationen nicht hinwegtäuschen. Doch man kann sich die Fähigkeit, gut zu kochen, aneignen. Jeden Tag ein klein wenig mehr, wenn man nur gewillt ist – und geduldig. Man muss kein Ausnahmetalent sein. Die Belohnung ist groß. Es macht nicht weniger als glücklich, sich jeden Tag etwas Gutes zu tun. So geht es mir jedenfalls. Ohne zu kochen, würde ich depressiv werden. Ob vielleicht manche Zeitgenossen deshalb so schlecht drauf sind?

Italienisch denken beim Kochen.

Das ist ein italienisch inspiriertes Kochbuch. Logisch, meine Eltern sind aus Italien, und die Liebe zum Kochen habe ich in die Wiege gelegt bekommen. Das ist mein Erbgut. Es gibt in diesem Buch jedoch nicht nur italienische Rezepte, sondern auch urschweizerische und andere. Aber die grundsätzliche Haltung, mit der ich ans Werk gehe, ist eine durch und durch italienische. Es fängt damit an, dass man nicht erst ans Kochen denkt, wenn der Magen bereits knurrt. Man schaut voraus, teilt die Arbeit in kleine Schritte auf, hält einen Vorrat und bereitet vieles schon mal vor. Man kauft gute Produkte ein. Sucht sie einzeln aus, handverlesen, berauscht sich an ihrer Schönheit. Richtige, echte Lebensmittel, keine Fertigpackungen. Man freut sich auf die Arbeit in

der Küche. Auf das Handwerk, das es für die Zubereitung braucht, weil man diese Arbeitsschritte liebt und sie die Zeit mit Schönheit erfüllen.

Es gibt den Spruch: »Ich brauche kein Rezept. Ich bin Italiener.« Klar, wenn man Übung hat und gute Zutaten griffbereit sind, fällt einem das Improvisieren all' italiana besonders leicht. Dafür muss man nur das eine oder andere Mal ein paar Hülsenfrüchte einweichen, eine Brühe einfrieren, einen Brotteig ansetzen, den man nach zwölf oder vielleicht sechsundneunzig Stunden bäckt, einen Pastateig kühl stellen, der sich locker drei Tage hält und dann im Nu ausgerollt ist, und – wenn man schon mal am Kochen und Backen ist, gleichzeitig das nächste oder übernächste Gericht aufsetzen. Das geht, versprochen! Und am Ende hat man sogar jede Menge Zeit gespart.

Perfekt – wozu und für wen?

Ich höre oft die Frage: »Wie macht man den perfekten Sugo? Oder, welcher ist der perfekte Pizzateig?« Es gibt auch jene, die selbstverliebt die Welt wissen lassen: »Ich habe das Rezept für den perfekten Pastateig!« Das ist lächerlich. Es gibt nicht den einen perfekten Pastateig. Die Frage muss vielmehr lauten: Perfekt für welche Sauce? Für welches Gericht?

Im Piemont gibt man zwanzig Eigelb auf ein Kilo Weichweizenmehl. In der Emilia Romagna ein Ei auf hundert Gramm Weichweizen, gemischt mit Hartweizenmehl. Und in Apulien wird Pasta ohne Ei, nur mit Wasser und Hartweizenmehl hergestellt. Welche ist denn nun die beste Pasta? In Italien ändern sich ohnehin alle zwanzig Kilometer Zutaten und Zubereitungsarten. Schöpfen wir doch aus dieser unglaublichen Vielfalt und bereiten egal welchen Pastateig einfach so gut wie nur irgend möglich zu. Ein paar Anregungen dazu finden sich auf den folgenden Seiten.

Scarpetta face.

Das, was ich auf dem Titelbild tue, Sugo mit Brot auftunken, nennt sich auf Italienisch *fare la scarpetta* (den Schuh eintunken). Auch wenn es die Etikette, selbst in Italien, eigentlich untersagt – zuhause macht es jede und jeder! Denn natürlich foutieren wir uns in diesem Punkt um alle Manieren. Es schmeckt einfach zu gut.

Daheim sind wir unter uns, und schließlich gibt es kein größeres Kompliment an den Koch oder die Köchin, als wenn Saucen bis auf den letzten Tropfen genüsslich gewürdigt werden. Langsam scheinen die wahren Genießer jedoch zu rebellieren, und obwohl es öffentlich verpönt ist, sieht man es selbst in gehobenen Restaurants immer öfter. Denn zum Glück gibt es diese wachsende gastronomische Rückbesinnung auf mehr echtes Essen und weniger Pinzetten-Küche.

Die Menge machts.

Die Rezepte in diesem Buch sind, falls nicht anders vermerkt, für vier Personen gedacht. Es gibt aber auch Anleitungen ohne präzise Angaben, die zum intuitiven Kochen inspirieren sollen. Die Klassiker der italienischen Küche sind nicht aufs Gramm genau elaborierte Rezepte. Man hat immer schon mehr aus dem Handgelenk mit dem gekocht, was gerade da war. Und es lohnt sich, das wieder vermehrt zu beherzigen.

Unvoreingenommen und undogmatisch kochen, darum geht es. Ob jetzt in einen Hühner-Brodo noch dies oder das kommt, spielt keine Rolle – Hauptsache man macht den Hühnerfond selbst! Auf der anderen Seite gibt es viele wichtige Kniffe, wie ein Gericht besonders gut gelingt. Sei es dank der klugen Kombination von wenigen, aber perfekt aufeinander abgestimmten Zutaten oder durch spezielle Handgriffe und Kochtechniken, die aus etwas Gutem etwas Besseres machen. Ich habe so viel wie möglich davon in die Texte gepackt.

Zeit – die wertvollste Zutat.

Wenn wir ernsthaft gut kochen wollen, unsere Fertigkeit in der Küche und vor allem den Geschmack unserer Gerichte verbessern möchten, sollten wir uns bewusst machen, was Zeit als Zutat alles kann: Alles.

Sie kann: Dinge reifen lassen. Wie zum Beispiel den in diesem Buch beschriebenen Sauerteig und den lange geführten Brotteig. Bedenken wir: Wie lange muss Wein reifen? Parmesan? Parmaschinken? Aceto tradizionale? Mehrere Jahre, sogar Jahrzehnte. Die besten Lebensmittel werden erst richtig gut, wenn man ihnen Zeit lässt, ihren unvergleichlichen Geschmack zu entwickeln und komplexe Aromen zu bilden. Und wir wissen alle: Nimmt die Nahrungsmittelindustrie eine Abkürzung, um Zeit (und damit natürlich Geld, darauf läuft es hinaus) zu sparen, bleibt das Wichtigste auf der Strecke: der Geschmack.

Also ist es nur logisch, dass wir, wenn wir kochen, Zeit investieren sollten und nicht einsparen! Leider geht das heute im allgemeinen Tenor der seichten Foodflut unter. Es wird immer mehr auf die Tube gedrückt und behauptet, die Zubereitung von »leckerem und gesundem« Essen sei total easy und koste nicht viel Zeit. Das ist eine fette Lüge.

Die Stärke der Zeit ist auch ihre Flexibilität. Sie lässt sich wunderbar einteilen in Langsamkeit und Schnelligkeit. Man kann aus Tomaten stundenlang einen Sugo einkochen. Oder nur eine reife Tomate auf eine Sauerteigbrot-Bruschetta schneiden und dies dankbar als saubere und sättigende Mahlzeit akzeptieren.

Man sollte Zeit nicht als lästigen Aufwandsposten sehen. Viele Prozesse, die lange dauern, kann man sich selbst überlassen, ohne dass man selbst dabei sein muss. Hülsenfrüchte einweichen zum Beispiel. Auf der anderen Seite bietet gerade die italienische Küche eine Unmenge an »Fast Slow Food«. Also Essen, das aus langsam verarbeiteten Zutaten schnell zubereitet ist.

Die Zeit kann uns durch die Jahreszeiten begleiten. Sie zeigt uns, wann wir was einkaufen sollen. Nämlich dann, wenn die Dinge reif sind und somit am besten schmecken. Dafür – für das Einkaufen – sollten wir uns übrigens sowieso besonders viel Zeit nehmen, ebenso wie für die Zubereitung. Aus Respekt gegenüber den guten Produkten und jenen, die sie mit viel Zeitaufwand erzeugt haben, und erst recht gegenüber den Menschen, für die wir sie zubereiten – und schließlich auch aus Respekt für uns selbst. Wir können durchaus Zeit gewinnen, indem wir antizipieren. Wer das Kochen bewusst in seinem Alltag integriert, Zubereitungsschritte aufteilt und ritualisiert, kocht klüger und besser. Und wer sagt, dass man nicht auch einmal verzichten kann? Wenn ich

keine Zeit zum Kochen habe, dann versuche ich es nicht in der halben Zeit hinzubekommen. Ich begnüge mich stattdessen lieber mit etwas Einfachem. Viele gute Köche schwärmen nicht umsonst für gutes Brot. Eine gute Butter dazu. Ein reifer Käse. Mehr braucht es nicht. Nur wer bereit ist, diese Reduktion auf das Wesentliche zu schätzen, kann das Alltägliche zum Außergewöhnlichen erheben.

Grazie mille!

Meiner Frau Miriam. Wir gehen nun schon den größeren Teil unseres Lebens Seite an Seite, und ich bin unendlich dankbar, jeden Tag ihre Liebe und Unterstützung zu spüren.

Meinen Söhnen Delio und Lino, ihr seid die Besten, ich liebe euch über alles!

All jenen, die dieses Buch in der Hand halten, es lesen, lieben und weiterempfehlen und dank denen es immer noch Bücher gibt. Aus Papier. Zum Anfassen! Der treuen Leserschaft meines Foodblogs anonymekoeche.net, ohne die es nie Kochbücher von mir gegeben hätte. Urs Hunziker, dass er mich für den AT Verlag gewonnen hat. Fujifilm Schweiz und V-ZUG für die Unterstützung. Christian Seiler für das Vorwort und die Freundschaft.



REZEPTVERZEICHNIS

- Agnolotti al plin 52
Artischocke mit Vinaigrette und Mayonnaise 146
Artischocken und Burrata 109
Artischockensalat 61
Auberginen, mariniert 209
Auberginenauflauf 191
- Baked Potato 250
Barba di frate (Mönchsbart), Salat 50
Bärlauchpesto 116
Béarnaise, Mayonnaise 138
Beurre noisette (Nussbutter) 298
Blecs cul gjal 242
Bohnen, getrocknete (Cannellini, Dicke, Weiße)
131, 136, 148, 270
Brasato (Rinderschmorbraten) 72
Bratkartoffeln 268
Brennnessel-Gnocchi 158
Brodo (Fleischsuppe) 236
Brodo di gallina (Hühnerfond) 240
Brodo mit Erbsen 128
Brodo vegetale (Gemüsebrühe) 112
Brokkolisugo 293
Brot
 Ciabatta 155
 Dinkelbrot 209
 Dinkel-Roggen-Vollkornbrot 84
 Doppelbürlı im Topf 43
 Fastenwähe 31
 Focaccia aus Dinkelmehl 210
 Focaccia barese, mit Tomaten 196
 Fougasse 83
 Grissini 295
 Lievito madre in coltura liquida 18
 Olivenbrot, duftendes 264
 Pane pugliese 22
 Pizza bianca 104
 Pizza pugliese 196
 Sauerteigbaguette 281
 Vollkornbrot 49
 Vollkorn-Kleie-Brot 311
Bruschette mit Catalogna 90
Bucatini all'amatriciana (Pasta mit
 Tomaten-Speck-Sauce) 213
Calamaretti, geschmort 165
Calamaretti, gefüllt 182
Cappellacci mit Paprika und Auberginen 170
Caramelle mit Ricotta und Minze 132
Catalogna (Blattzichorie) 63, 90, 102
Catalogna-Bruschette 90
Cavatelli mit Brokkoli 293
Cavatelli mit Kichererbsen und Miesmuscheln 218
Chimichurri (argentinische Würzsauce) 188
Cicerchie (Platterbsen) 40
Cicorino-Orangen-Salat 36
Cime-di-rapa-Creme 88
Costine porchettate (Schweinefleisch),
 langsam gegrillt 177
Dicke Bohnen nach Bettlerinnenart 136
Entenbrust, karamellisiert 270
Essigzwiebeln 293
Estragonbutter 245
Farfalle mit Lattich 104
Fave alla poverella (Dicke Bohnen mit Minze,
 Zitrone und Pecorino) 136
Fegato (Kalbsleberschnitten) 62
Flädlesuppe 134
Fondue 311
Fregola sarda ai frutti di mare 118
Frittata 210
Frühlingsgemüse auf römische Art 145
Garganelli mit Tomatensugo 55
Gemüsebrühe 112, 113
Gemüsebrühe mit Erbsen 128
Gnocchetti sardi (Malloreddus) 40
Gnocchi di ricotta 225
Gremolada 231
Hühnerfond 240
Kalbsfond 71
Kalbskoteletts 184
Kalbsleberschnitten, gebraten 62
Kalbsrippen, geschmort 52
Karottensalat 46

Kartoffelstampf 74
 Kartoffel-Pastinaken-Stampf 121
 Kartoffelsalat 67
 Käsesandwich 267
 Knöpfli mit Pilzsauce 272

 Lamm, Sieben-Stunden- 40
 Lammragout mit Caramelle (gefüllte Pasta) 132
 Linguine Vongole 304
 Linzertorte 296

 Malloreddus (Gnocchetti sardi) 40
 Marmelade aus Tropea-Zwiebeln 179
 Mayonnaise Béarnaise 138
 Meat Pie 254
 Melanzane marinate 209
 Minestrone 30
 Mönchsbart, Salat 50

 Navicelle mit Ziegenfrischkäse 125
 Nüsslisalat (Feldsalat) 307

 Oktopus (Polpo) auf acht Arten 220
 Omelett, klassisch (Omelette baveuse) 99
 Omelett mit Trüffeln 215
 Orangen, mazeriert 28
 Orangensalat 36
 Orangen-Tarte-Tatin 59
 Orecchiette mit Cime di rape 309
 Orecchiette mit Mangoldsugo 258
 Ossobuco mit Gremolada und Safranrisotto 231

 Pane pugliese (Grundrezept) 22
 Paprikaschoten, geschmort 181
 Parmigiana di melanzane (Auberginenauflauf) 191
 Parmigiana di zucchini (Zucchini-auflauf) 193
 Pasta
 Agnolotti 52
 Bucatini all'amatriciana
 (mit Tomaten-Speck-Sauce) 213
 Cappeletti 168
 Cappellaci 170
 Caramelle 132
 Cavatelli 217
 Culurgiones (sardische Pasta) 78
 Farfalle mit Lattich 104
 Garganelli 55
 Gnocchetti sardi 40
 Knöpfli mit Pilzsauce 272
 Mezzelune 88
 Navicelle 125
 Orecchiette 309
 Pasta (Grundrezept) 86
 Pasta alla carbonara (mit Speck,
 Ei und Käse) 93
 Pasta alla gricia (mit Speck und Käse) 92
 Pasta e fagioli (Pasta und Bohnen) 148
 Past' e lenticchie (Pasta und Linsen) 35
 Pasta e patate (Pasta und Kartoffeln) 44
 Pasta mit Blumenkohlsugo 259
 Pasta mit Hähnchensauce 242
 Pasta mit Kichererbsensugo 218, 263
 Pasta mit Ricotta-füllung 52, 132, 282
 Quadrettini al prezzemolo (mit Petersilie) 238
 Ravioli di ricotta 282
 Ravioli tondi mit Radicchio 284
 Sagnarelli mit Kichererbsensugo 263
 Sorpresine 128
 Spaghetti alla chitarra 96
 Tonnarelli 173
 Tortelli di zucca 246
 Trofie 116
 Peperoni al forno (Peperoni, geschmort) 181
 Petersilienwurzel, geröstet 64
 Petersilienwurzel-Püree 74
 Pizza bianca mit Stracciatella di burrata 104
 Pizza e Mortazza 185
 Pizza mit Mortadella 162, 185
 Platterbsen 40
 Polenta mit Mangold 37
 Polenta und Tomatensugo 110
 Porchetta 177
 Puntarelle (Spargelchicorée) 63, 90, 100, 102
 Puntarelle-Salat 102
 Quiche mit weißen Spargeln 139
 Quitten-Mostarda 148
 Ragù 95, 242
 Randensalat (Rote-Bete-Salat) 307
 Reis mit Erbsen 199
 Rhabarbertorte, meringuiert 150
 Rib-Eye-Steak 289
 Ricotta selbst gemacht 281
 Ricottaschaum 79
 Rinderbacken in Marsalajus 121
 Risi e Bisi 199

- Risotto
mit Cicorino und Artischocken 69
mit Hahnenkämmen 241
mit ofengebackenem Kürbis
und Pilzragout 260
mit Zucchini 113
Safranrisotto 231
Tomatenrisotto 277
- Rösti 33
- Rotweibirnen 303
- Salat
Artischockensalat, roh 61
Cicorino-Orangen-Salat 36
Karottensalat 46
Kartoffelsalat 68
Mönchsbar, lauwarm 50
Nüsslisalat 307
Orangensalat 48
Puntarelle-Salat 102
Randensalat (Rote-Bete-Salat) 307
Spargelsalat, roh 138
Taboulésalat 299
- Salsa verde 238
- Sardinen, gegrillt 160
- Schmorbraten siehe Brasato
- Schüffeli im Teig 305
- Schweinebrustspitzen, langsam gegrillt 178
- Schweineschmalz (Guanciale) 266
- Senfsauce 243
- Sorpresine mit Erbsen 128
- Spaghetti alla chitarra mit Artischocken
und Erbsen 143
- Spaghetti alla chitarra mit Auberginen 176
- Spaghetti alla chitarra mit Rindfleischragù 95
- Spaghetti alla chitarra mit Sommertrüffeln 214
- Spargel im Ofen gegart 137
- Spargel mit Mayonnaise 138
- Spargel mit Vinaigrette 137
- Spargelquiche 139
- Spargelsalat, roh 138
- Spargel-Tagliatelle 138
- Spinat und Spiegelei 66
- Spuma di ricotta (Ricottaschaum) 79
- Stampfkartoffeln 74
- Suppe mit Pasta und Linsen 35
- Taboulé 299
- Tagliatelle mit Spargeln 138
- Tarte meringuée mit Blaubeeren 167
- Tarte meringuée mit Rhabarber 150
- Tarte mit Bitterorangen 59
- Tomatenrisotto 277
- Tomatensugo 37, 55, 110
- Tonnarelli mit Auberginen 173
- Tournedos Rossini 216
- Trofe mit Bärlauchpesto 115
- Tropea-Zwiebel-Marmelade 179
- Vacherin-Fondue mit Topinambur 56
- Vignarola alla romana (Pasta mit
Frühlingsgemüse) 145
- Vinaigrette 46, 62, 137, 146, 307
- Zucchiniauflauf 193
- Zuppa di frittatine 134
- Zwiebelringe, im Ofen geröstet 207



Für Angelo

Mein Vater ist dieses Jahr neunzig Jahre alt geworden. Vierzig Lenze mehr als ich. Wir haben gemeinsam ein paar schöne Tage in seinem Haus in Abruzzo verbracht. Dieses Bild von uns beiden mag er sehr. Er frotzelte: »Ich sehe jünger aus als du!«

Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich, warum er die einfache Hausmannskost allem anderen vorzieht. Er gab mir immer den Rat: »Iss nicht zu viel auswärts. Du ruinierst dir den Magen. Nirgends isst du besser als zuhause.«