



# Viva Italia Vegana!

## 150 vegane Rezepte für Pizza, Pasta, Pesto, Risotto, Parmigiana & Dolci



»Wenn du nicht nach Italien reisen kannst, dann lass' Italien zu dir kommen.« Mit den Rezepten aus »Viva Italia Vegana!« zaubern Sie für sich und Ihre Lieben einen kulinarischen Kurzurlaub am Küchentisch oder auf der Terrasse. Chloe Coscarelli, die diese Rezepte entwickelt hat, lebt in Kalifornien, aber ihre Vorfahren stammen ursprünglich aus der Region Kalabrien im Süden Italiens. Natürlich wird in ihrer Familie traditionell italienisch gekocht. Weil sie bereits seit 2004 Veganerin ist, hat Chloe generationenüberdauernde Familienrezepte »veganisiert«. Sie ist überzeugt, dass diese Gerichte jedem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Veganer werden die Kreativität dieser Rezepte lieben - und Fleischesser werden das Fleisch kein bisschen vermissen!

Wer in einem italienischen Restaurant vegan essen möchte, bestellt Pasta mit Tomatensauce und Pizza ohne Käse. Doch in Chloes Coscarellis Buch »Viva Italia Vegana!« kommen Veganer so richtig auf ihre Kosten - mit einer riesigen Auswahl an Rezepten für Antipasti, Bruschetta, Verdure (typisch italienische Gemüsegerichte), Suppen und Salate, Pizza, Focaccia & Panini, Pasta, Hauptspeisen von Risotto bis Parmigiana (Aufläufe und überbackene Gemüse) und natürlich legendäre italienische Süßspeisen wie Tiramisu, Biscotti, Florentiner oder Espresso-Sundea.

### »Bist du sicher, dass da kein Käse drin ist?«

»Ihre Freunde und Verwandten werden Ihnen nicht glauben, dass Sie vegan kochen«, verspricht Chloe. »Ich habe diese Rezepte bei um die zweihundert Dinnerpartys erprobt; die Reaktion war durchweg: „Bist du sicher, dass da kein Käse drin ist?“«

Der positive Nebeneffekt der veganen Schlemmerei: Wir verzichten auf arterienverstopfende tierische Fette, Cholesterin, Casein und entzündungsfördernde Arachidonsäure.





»Meine veganen Rezepte basieren auf unverarbeiteten, gesunden, pflanzlichen Zutaten, die Ihrem Körper gut tun und besser für unsere lieben tierischen Freunde sind«, so Chloe Coscarelli. »Anders ausgedrückt: Sie fühlen sich großartig, während Sie sich den Bauch voll schlagen!«

Nun ja, ehrlicherweise muss gesagt werden, dass die Dolci - die klassisch italienischen Dessertrezepte - in Chloes Buch zwar vegan und somit ohne Milch und Eier sind, aber mit esstöffelweise Zucker sowie massenhaft Margarine zubereitet werden (also tierfreundlich, aber auch nicht wirklich gesund). Dafür sind sie aber genauso sündhaft lecker wie ihre nicht-veganen Vorbilder: Tiramisu, Mandelbiscotti mit Schokoglasur, köstliche Zitronen-Thymian-Upcakes oder Himbeer-Tiramisu-Cupcakes, italienischer Apfelkuchen oder Mandel-Schokomousse-Kuchen... Wer eine gesunde Variante probieren möchte, kann statt Zucker auch mit Erythrit (dann die doppelte Menge wie Zucker verwenden) oder Stevia süßen. Immerhin werden die Eissorten in Chloes Buch mit Agavendicksaft oder Ahornsirup zubereitet.

Chloe verspricht, dass alle Rezepte super einfach sind: »Egal, ob Sie Profikoch sind oder noch nie Wasser aufgesetzt haben«. Dies stimmt für viele Rezepte in dem Buch, zum Beispiel für die verschiedenen »Crostinis«. Dennoch möchten wir Sie »warnen«: Die Pizzarezepte sind recht aufwändig - jedenfalls dann, wenn Sie sowohl den Teig als auch den veganen Käse und die vegane Wurst selbst herstellen wollen. Dennoch lohnt sich die Mühe: Sie werden noch nie eine so gute Pizza gegessen haben! Das Rezept für »Pizza Bianca Con Funghi Selvatici« stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor, ebenso die dazugehörigen Rezepte für Pizzateig und vegane Mozzarellasauce.

Auch die Rezepte für die köstlichen italienischen Kuchen und Cupcakes sind nicht »schnell mal Zwischendurch« zuzubereiten. Sie sollten diese Naschereien aber auch nur für sehr liebe Gäste zubereiten - denn Freunde und Verwandte, die einmal den Mandel-Schokomousse-Kuchen oder Himbeer-Tiramisu-Cupcakes probiert haben, werden immer wieder zu Besuch kommen wollen!

Mit diesen Himbeer-Tiramisu-Cupcakes hat Chloe Coscarelli übrigens bei einem Cupcake-Wettbewerb von Food Network den ersten Preis gewonnen: Getränkt in Espresso und Amaretto und gefüllt mit Kaffee-Crème, Schokolade und frischem Himbeerpüree haben sie sich gegen alle nicht veganen Cupcakes behauptet! Das Rezept stellen wir Ihnen auf Seite 56 vor.

**Chloe Coscarellis Rezepte im Internet:**  
<https://chefchloe.com>  
[www.facebook.com/ChloeCoscarelli/](http://www.facebook.com/ChloeCoscarelli/)



## Veni, vidi, vegan!

Als Shooting Star der kalifornischen veganen Küche verbindet Chloe Coscarelli den Genuss der klassischen »Cucina italiana« ihrer Urgroßmutter mit dem leichten Lebensgefühl der amerikanischen Westküste.

150 Rezepte für Antipasti, Bruschetta, Pasta, Pesto, Crostini, Risotto, Gnocchi, Polenta, Pizza - mit viel Gemüse, frischen Kräutern und raffinierten Tricks, die die üblichen Zutaten wie Parmesan und Carbonara schnell vergessen lassen. Dazu erwartet Sie eine üppige Auswahl süßer italienischer Verführungen! Chloe Coscarelli beweist, wie lecker und abwechslungsreich vegane italienische Kochkunst sein kann. Übrigens: Zu vielen Rezepten gibt es gluten-, nuss- und sojafreie Variationen.

**Chloe Coscarelli: Viva Italia Vegana!**

150 vegane Rezepte für Pizza, Pasta, Pesto, Risotto  
& die besten italienischen Familienrezepte.

296 Seiten, gebunden

Unimedica Verlag, 2019 · ISBN: 978-3-96257-076-7

Preis: 24,80 Euro





# WEISSE WILDPILZ-PIZZA

## PIZZA BIANCA CON FUNGHI SELVATICI

»Ich veranstaltete eine Probiertparty in New York City mit ein paar alten Unifreunden, um diese Pizza zu testen. Allerdings fand gleichzeitig ein wichtiges Football-Spiel statt, und einige Jungs sahen sich das Spiel beim Essen auf ihren Handys an. Niemand schenkte dem Essen viel Beachtung, bis einer von ihnen in diese Pizza biss. Unter den Adjektiven, mit denen diese Pizza beschrieben wurde, waren „phänomenal“ und „lebensverändernd“.«

### ZUTATEN für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Bestreichen
- 225 g weiße Champignons, geputzt und in Scheiben
- 3 große Schalotten, in Scheiben
- 1/2 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 60 ml Weißwein
- 1 TL frischer Thymian, plus etwas mehr zum Garnieren
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 225 g Wildpilze oder gemischte Pilze, geputzt und in Scheiben
- 1 EL Maismehl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Chili-Olivenöl zum Beträufeln
- 60 ml vegane Mozzarellasauce (siehe S. 52)
- 450 g Pizzateig (siehe S. 52)

### Aus:



### ZUBEREITUNG

1 EL ÖL in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Champignons und Schalotten mit Salz und Pfeffer braten, bis Champignons und Schalotten weich und bräunlich sind.

Mit Weißwein ablöschen, die Hitze etwas reduzieren und köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verkocht ist.

Den Herd ausschalten, dann Thymian und Petersilie untermischen.

Noch einmal abschmecken und kurz abkühlen lassen.

Die Champignonmischung in die Küchenmaschine geben und die Pfanne für den nächsten Schritt bereitstellen. Ein paar Mal mit der Pulse-Funktion stoßartig pürieren, bis die Pilze fein gehackt sind und die Masse streichfähig ist.

Den übrigen 1 EL Öl in derselben Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen und die Wildpilze sehr weich braten.

Salzen und pfeffern, dann beiseite stellen.

Den Backofen auf 230 °C vorheizen.

Ein großes Backblech (ungefähr 23 x 33 cm) mit Öl bestreichen.

Das Backblech mit Maismehl bestreuen.

Den Teig auf einer dünn mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen oder auseinander ziehen.

Auf das Backblech legen und mit Öl bestreichen.

Mit Knoblauch bestreuen; dabei einen 2 cm breiten Rand lassen.

Den Champignonaufstrich darauf verstreichen, dann die gebratenen Wildpilze darauf anrichten. Erneut salzen und pfeffern, dann 15 bis 20 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist.

Aus dem Backofen nehmen, mit Mozzarellasauce beträufeln, dann 1 weitere Minute backen. Erneut aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden kurz abkühlen lassen.

Mit Chili-Öl beträufeln und mit Thymian garnieren.









# PIZZATEIG

## ZUTATEN für 4 Personen

- 1 Packung aktive Trockenhefe (2 1/4 TL)
- 240 ml warmes Wasser (ca. 43° C)
- 300 g Mehl (oder halb und halb gewöhnliches Mehl und Vollkornweizenmehl), plus etwas mehr zum Ausrollen
- 1 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Bestreichen
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker oder Ahornsirup

## Aus:



## ZUBEREITUNG

Die Hefe in einer kleinen Schüssel im Wasser auflösen. Ungefähr 10 Minuten beiseite stellen, bis sich Bläschen bilden. Mehl, Öl, Salz, Zucker und die Hefemischung in einer großen Schüssel vermischen. Mit leicht mit Mehl bestäubten Händen oder einem mit Knethaken ausgestatteten elektrischen Mixer zu einem festen Teig mischen. Wenn der Teig zu klebrig ist, teelöffelweise mehr Mehl einarbeiten. Den Teig in eine gut geölte Schüssel setzen und drehen, sodass die Teigkugel von allen Seiten vollständig mit Öl bedeckt ist. Dadurch vermeiden Sie, dass der Teig beim Aufgehen an der Schüssel klebt. Mit einem trockenen Küchentuch bedecken und an einen warmen Ort in der Küche stellen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat (das dauert ungefähr 1 bis 1 1/2 Stunden). Dann den Teig auf eine dünn mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche setzen, zu einer Scheibe formen und 5 Minuten mit der Lenkradmethode\* kneten. Sofort verwenden (oder eng in Frischhaltefolie einwickeln und zur späteren Verwendung kalt stellen oder gefrieren. Vor Verwendung bei Zimmertemperatur auftauen lassen).

\* Lenkradmethode: Den Teig zu einer Scheibe formen und eine Hand auf zwölf Uhr (an den obersten Punkt) legen. Den Teig von zwölf auf sechs Uhr umschlagen. Mit dem Handballen den Teig von sechs nach zwölf Uhr pressen. Den Teig eine Vierteldrehung drehen. Den ganzen Vorgang 5 Minuten lang wiederholen.

# MOZZARELLASAUCE

## ZUTATEN für ca. 360 ml

- 200 g rohe Cashewkerne\*
- 240 ml Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 1 1/2 TL Meersalz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zwiebelpulver
- 2 EL Maisstärke

\* Wenn Sie keinen Hochleistungsmixer haben, dann die Cashewkerne über Nacht einweichen.

## ZUBEREITUNG

Die Cashewkerne und das Wasser in den Mixer geben. Auf hoher Stufe ungefähr 2 Minuten sehr glatt pürieren. Zitronensaft, Salz, Knoblauch, Zwiebelpulver und Maisstärke zugeben und erneut glatt pürieren.

**Anmerkung:** Übrig gebliebene Sauce kann bis 4 Tage im Kühlschrank oder bis zu 1 Monat im Tiefkühlschrank gelagert werden (dann vor Verwendung wieder auftauen lassen).









# PILZ-PESTO-MINIBURGER

## PANINETTI CON PESTO DI FUNGHI

»Diese Miniburger sind supereinfach in der Zubereitung und schmecken, meinen Mitbewohnern zufolge, „genau wie Fleisch“! Ich mache sie gern zu Geschäftsessen, weil sie so voller Geschmack sind und niemand ihnen widerstehen kann.

### ZUTATEN für ca. 16 Miniburger

#### KARAMELLISIERTE ZWIEBELN

- 2 EL Olivenöl
- 1 große rote Zwiebel, dünn geschnitten
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### MINIBURGER

- 1 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Braten
- 225 g Pilze, in Scheiben
- 1 Dose (400 g) Linsen, gewaschen und abgetropft
- 75 g Mehl, plus etwas mehr nach Bedarf
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 TL Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Basilikumpesto\*
- Minibrötchen oder Dinnerbrötchen, halbiert und getoastet
- 1 kleine Tomate, dünn geschnitten

#### \* SCHNELLES BASILIKUMPESTO (Grundrezept)

- 1 Bund frisches Basilikum
- 60 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1/4 TL Meersalz
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

#### Für die karamellisierten Zwiebeln:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel auf mittlerer Flamme 20 bis 30 Minuten zart dünsten und karamellisieren lassen. Salzen und pfeffern, dann beiseitestellen.

#### Für die Miniburger:

Das Öl auf mittlerer Flamme in einer großen, antihafbeschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze braten, bis sie gerade weich werden. Vom Herd nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Die Pilze in die Küchenmaschine geben und die Pfanne für später beiseite stellen.

Linsen, Mehl, Basilikum, Salz und Pfeffer zu den Pilzen in die Küchenmaschine geben. Stoßartig mixen, bis die Zutaten gut verbunden sind. In den Kühlschrank stellen, bis die Masse durch und durch kalt ist. Wenn sie zu klebrig ist, können Sie etwas mehr Mehl untermischen. Mit den Handflächen ungefähr 1 cm dicke Minibratlinge mit einem Durchmesser von 5 cm formen.

#### Für das Basilikumpesto

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und glatt pürieren.

#### Dann die Burger zusammensetzen:

Bratlinge, Basilikumpesto, karamellierte Zwiebeln und Tomaten auf den Brötchen aufschichten.

### Aus:









# HIMBEER-TIRAMISU- CUPCAKES

## PASTICINI AL TIRAMISÙ CON LAMPONI

»Mit diesen Cupcakes habe ich bei den 'Cupcake Wars' von Food Network den ersten Preis belegt.

Sie haben sich gegen vier andere, nicht vegane Cupcakes behauptet!

Sie sind getränkt in Espresso und Amaretto und gefüllt mit Kaffee-Crème, Schokolade und frischem Himbeerpüree.«

### ZUTATEN für 14 Cupcakes

#### VANILLE-CUPCAKES

- 200 g Mehl
- 170 g Zucker 1/2
- 1/2 TL Backnatron
- 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Salz
- 180 ml Soja-, Mandel- oder Reismilch
- 120 ml Rapsöl
- 2 EL weißer oder Apfelessig
- 2 TL Vanilleextrakt

#### ESPRESSOSAUCHE

- 80 ml Amaretto
- 1 EL Instant-Espresso

#### HIMBEERSAUCHE

- 340 g gefrorene oder frische Himbeeren
- 2 EL Wasser
- 4 EL Zucker
- 1/8 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft

#### GLASUR

- 250 ml ungehärtetes pflanzliches Backfett
- 400 g Puderzucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Instant-Espresso-Pulver,  
in 2 EL Amaretto aufgelöst

#### GARNIERUNG (OPTIONAL)

- 45 g gehackte vegane Schokolade
- Frische Himbeeren
- Kleine Minzblätter

### ZUBEREITUNG

**Für die Cupcakes:** Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Zwei Muffinformen für jeweils 12 Muffins mit Papierförmchen auslegen. Mehl, Zucker, Backnatron, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Vegane Milch, Öl, Essig und Vanilleextrakt in einer zweiten Schüssel vermischen. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen gießen und ein paarmal umrühren, um alles gerade zu vermischen, aber nicht glatt rühren. Die Papierförmchen zu ungefähr zwei Dritteln mit dem Teig füllen.

16 bis 18 Minuten backen. Die Cupcakes sind fertig, wenn Sie einen Zahnstocher in die Mitte stechen und beim Herausziehen kein Teig daran haften bleibt. Vollständig abkühlen lassen.

**Für die Espressosauce:** Amaretto und das Espressopulver in einer kleinen Schüssel vermischen, bis sich der Espresso aufgelöst hat. Beiseite stellen.

**Für die Himbeersauce:** Himbeeren, Wasser, Zucker und Salz in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten zu einer dicken Sauce einkochen. Vom Herd nehmen, dann den Zitronensaft einrühren. Abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen.

**Für die Glasur:** Backfett, Puderzucker, Vanilleextrakt und 1 EL Espresso-Amaretto mit dem Mixer aufschlagen. Bei Bedarf mehr Espresso-Amaretto zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Auf hoher Stufe 2 Minuten leicht und fluffig schlagen.

**Die Cupcakes überziehen:** Oben in jedem Cupcake mit einem Löffel ein kleines Loch machen.

Espressosauce, Himbeersauce, 2 TL gemahlene Schokolade (falls verwendet) in das Loch träufeln, dann die Glasur darüber spritzen.

Mit einer Himbeere und einem Minzblättchen garnieren.

### Aus:



