

## Pasta vegetariana

Es muss nicht immer Bolognese sein“, sagt **Antonio Vitelli**. „Es gibt so viele leichte und köstliche vegetarische Pastagerichte. Echte italienische Hartweizennudeln aus meiner Heimat Campobasso in Süditalien, z. B. Penne mit einer Soße aus Tomaten, Ricottakäse und frischem Basilikum – das ist ein Gedicht und hat nicht viele Kalorien“, schwärmt er.

Das Ganze geht natürlich sehr gut mit frischen Nudeln ohne Konservierungsstoffe, die er in seinem Laden anbietet. Und wer es etwas edler mag, für den bietet der Chef des Spezialitätengeschäftes **Lo Sfizio** Fettuccine mit frischen Trüffeln aus dem Apennin an. Natürlich eignen sich auch seine Pestosorten und die getrockneten Steinpilze gut zur Herstellung ausgefallener Nudelsoßen.

Vorab sind Antonio Vitellis köstliche Antipasti ein Genuss: Röllchen aus Büffelmozzarella mit Aubergine, große Kapern, gefüllte Peperoncini oder gegrilltes Gemüse finden sich in der Theke. Immer im Angebot hat er knusprige Ciabatte, z. B. mit Käse, Salat und aromatischen Tomaten.

Auch für den Durst hat Antonio Vitelli zwei zur Fastenzeit passende Empfehlungen parat: Eine echte Aranciata, das ist eine fruchtige Orangenlimonade, oder einen kräftigen, säurearmen Espresso (die Kaffeemischung lässt er extra für sich zusammenstellen), weil der „gut gegen die Frühjahrsmüdigkeit ist“, wie er lächelnd meint.



## Kochen mit Käse vom Wochenmarkt



Wenn man Dienstagvormittag die Mitte des Auerbachplatzes erreicht, duftet es auf dem Wochenmarkt nach Käse. Käse ist die Leidenschaft von **Ulrike Baumann**, die deshalb auch ganz spontan ein leckeres Gericht ohne Fleisch, dafür aber mit Käse empfehlen kann: „Wer es eilig hat und trotzdem gesund und gut essen will, der schneidet Pellkartoffeln in Scheiben, streut frische Kräuter, z. B. Petersilie und Schnittlauch, darauf und belegt das Ganze mit zwei Scheiben Käse. Lecker schmeckt dazu ein würziger Bergkäse. Dann im Backofen oder in der Mikrowelle überbacken – fertig ist ein leckerer Gaumenschmaus, den man fast als „falschen Racletteteller“ bezeichnen könnte. Als Attraktion für eine Käseplatte legt sie allen Käseliebhabern ihre gefüllte Käsetorte ans Herz. Das ist ein runder Brieckäse oder Camembert, der mit verschiedenen Frischkäse-Varianten, z. B. mit französischen Kräutern, Preiselbeeren oder Räucherlachs, gefüllt ist. Das Prachtstück für den Abendbrotstisch oder das kalte Buffet schmeichelt dem Gaumen mit einer ausgefallenen Kombination aus mildem und pikantem Geschmack.

Natürlich lässt sich die Käseplatte bei **Eier- und Käsespezialitäten Baumann** beliebig ergänzen – beispielsweise durch einen würzigen Brie de Meaux von der Île-de-France oder einen französischen Rohmilchhartkäse wie den Beaufort aus Savoyen. Dazu empfiehlt Ulrike Baumann ihren köstlichen Heidehonig aus biologischem Anbau.

