

— PASTA CON PASSIONE —

Das Magazin by

fraufritzsche



KÖSTLICHES LUCCA

REZEPT TORDELLI LUCCHESI

EINE ODE AN DEN MANGOLD

WIE DU PASTA TROCKNEST

UND MEHR

EDITORIAL

Mia cara, Mio caro!



Ein Rezept steht voller Zutaten, Mengen und Anweisungen. Und doch schmeckt es immer anders, wenn verschiedene Menschen danach kochen. Denn jedes Rezept ist auch voller Erinnerungen und Gedanken.

Es gibt ein Gefühl für die Region, für den Geschmack, die Menschen und natürlich auch den Koch dahinter. Ich nenne es immer gern „die Seele des Gerichtes“. Wenn Du beispielsweise Dein Lieblingsgericht von dieser wunderbaren Trattoria im Urlaub mit dem fröhlichen Kellner, dem Blick aufs Meer und diesem einmaligen Geschmack zu Hause so machen möchtest, dass es möglichst ähnlich schmeckt und Du noch mal in Urlaubsgefühlen schwelgen kannst, braucht es mehr als nur sture Angaben zu Mengen und Zutaten.

Manchmal schaue ich auf den Reisen direkt in die Küchen und Töpfe, koche mit Locals zusammen, manchmal aber entdecke ich auch einfach so die Region, koste in einem Ristorante und einer Pasticceria. Und ich unterhalte mich, mit dem Kellner, mit einem Ladeninhaber oder auch mit dem Tischnachbarn, wenn ich einen Caffe trinken. Gelegenheiten in Italien mit andere über Essen ins Gespräch zu kommen gibt es viele.

Das alles bringe ich Dir einmal im Monat mit vollem Herzen und werbefrei in meinem brandneuen Magazin nach Hause. Wertvoll aufbereitet wie Pasta von Hand gemacht kannst Du es genießen und erleben. Gleichzeitig ist jede Ausgabe Teil einer wunderbaren Sammlung von Erinnerungen, Geschmäckern und Gerüchen und natürlich Rezepten. In jeder Ausgabe findest Du auch ein neues Kapitel aus der Pastaschule, die Dir Tipps und Tricks rund um handgemachte Pasta gibt.

Das ist das, wofür ich stehe. Für mich ist jedes Pastarezept mehr als nur Grammangaben, Zutatenlisten und eine grobe Anweisung der Arbeitsschritte. Ich wünsche mir, Dir etwas von der Seele des Gerichts mitzugeben. Damit möchte ich Dir auch den Freiraum für Inspiration geben und einfach eine schöne Zeit in der Küche oder beim Lesen auf der Couch schenken.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt in der nördlichen Toskana. Hier habe ich den zweiten Weg gewählt und bin auf Entdeckungstour durch Lucca gegangen.

Ich wünsche Dir viel Freude und Genuss.

Wenn Dir die Ausgabe gefällt, gib mir gern ein Feedback - und sichere Dir im Shop gleich die ersten drei Ausgaben 2025.

Stefanie

Texte, Layout, Redaktion und Fotos:
Stefanie Fritzsche, Binger Straße 21, 64295 Darmstadt

Alle Angaben wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Für die Richtigkeit kann jedoch keine Haftung übernommen werden.

© Stefanie Fritzsche.

Der Abdruck und die Weiterverbreitung aus diesem E-Book sind ohne Genehmigung der Autorin untersagt.

Dezember 2024
www.fraufritzsche.de
www.instagram.com/fraufritzsche
www.facebook.com/fraufritzsche



KÖSTLICHES LUCCA

Mit fraufritzsche auf Entdeckungstour durch das prachtvolle Lucca – auf der Suche nach dem Rezept für Tordelli luchesi

Lange schon möchte ich das Rezept für die legendären Tordelli luchesi machen, mit dem puren Geschmack der Stadt. Also hieß es für mich „Andiamo a Lucca“. Und tatsächlich entdeckte ich die Seele hinter diesem Traditionsgericht.

Es ist ein Mittwochmorgen im Oktober. Spät am Vorabend bin ich in meinem Hotel an der toskanischen Küste angekommen. Auf Sardinien umgarnten mich drei Wochen Sonne, Wärme und Sommer. An diesem Morgen auf dem Festland jedoch begrüßt mich vor dem Fenster dunkles Grau und strömender Regen. Das Meer ist rau und ungemütlich und die Pinien wanken im regnerischen Wind seicht hin und her. Ich werde den Tag mit meinem deutschen Regenschirm verbringen.

Doch das ist fast schon vergessen, als ich den Altstadt kern Luccas durch das geheimnisvolle Tunnelsystem der Bastion San Salvatore erreiche. Allein der faszinierende, gewundene Gang mit seiner Geschichte bringt mich in eine andere Zeit.

Lucca ist die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz Lucca in der Toskana. Die Stadt mit ihren rund 90.000 Einwohnern liegt zirka 30 Auto-Minuten von Viareggio und dem Meer entfernt. Auch von Pisa erreicht man Lucca in rund 30 Minuten mit dem Auto.

Luccas Altstadt liegt innerhalb einer imposanten Festungsmauer, auf deren Wall man spazieren gehen, joggen oder Radfahren kann. Innerhalb der Mauern schmiegen sich bunte, schmale Häuser in den ebenso schmalen Kopfsteinpflastergassen aneinander. Es ist eng, es ist alt, aber genau das macht den Charme von Lucca aus.

Mein erster Stopp im Caffè Ninci an der Piazza Napoleone gibt mir einen ersten Einblick auf Lucca. Denn unter den Sonnenschirmen, die an diesem Tag den Regen abhalten, sitzen an den kleinen Tischen nur Touristen. Egal, ich möchte in diesem Moment einfach nur an diesem zentralen Platz sitzen, dem Treiben zusehen und ankommen.

Wenig später schiebe ich mich mit einer Vielzahl an Menschen durch die Gassen.

Cucina Lucchese

piatti tipici locali: Tordelli lucchesi



Die leuchtenden Farben der bunten Häuser verblassen leicht im grauen Regen und auch die prachtvollen Gärten büßen etwas an Schönheit ein.

Wie traumhaft schön muss es hier an einem sonnigen Tag sein. Doch auch heute ist die Stadt voll. Auch an diesem verregneten Oktobermittwoch schieben sich Touristengruppen mit ihren Guides und Einheimische durch die Menge. Dazwischen schlängeln sich Fahrräder. Auch die ein oder andere Vespa mit ihrem markanten Hupen bahnt sich ihren Weg. Die Altstadt von Lucca ist nahezu autofrei. Ich ignoriere die Menschen so gut es geht und lasse mich ganz von dieser Stadt verzaubern.

An der Kirche San Marino mit seinem Marmor und reichen Verzierungen lausche ich einem Geigenspieler. Ich drehe mich um die eigene Achse und träume für einem Moment. Lucca ist die Geburtsstadt von Giacomo Puccini, dessen Operngeist wie „Tosca“, „Madame Butterfly“ oder „Turandot“ hier an vielen Ecken zu spüren und zu hören ist.

Und dann lasse ich mich endgültig in Luccas Charme ziehen. Die Altstadt ist eine Mischung aus historischen Fassaden, charmanten kleinen Geschäften, viel Nostalgie, mal rustikal, mal elegant und luxuriös. Jeder Zentimeter atmet Geschichte. Ich entdecke eine Pasticceria in einer alten Farmacia, stöbere durch die für Lucca berühmten Keramiken, bummle durch kleine Boutiquen und drücke mir die Nase bei den Mode-Luxusmarken platt.

Vor allem aber schlendere ich durch die verschiedenen Spezialitätenläden. So entdecke ich auch in der Pasticceria Taddeucci das berühmte Rosinen-brot "Buccellato" und bei Pinelli die Torta Puccini.

Ich komme an alten Palazzi vorbei, beeindruckenden Eingangsportalen und spüre förmlich wie hier einst die wohlhabenden Adelsfamilien, die Seidenhändler und Banker gelebt haben. Oder vielmehr residiert. Wo sich heute innerhalb der Festungsmauern die Touristen durchschleusen wohnten im Mittelalter die Wohlhabenden.

Staunend bleibe ich in einer Gasse stehen, als mein Blick auf den Wachturm Torre Guinigi fällt. Mein Blick gleitet nach oben auf das begrünte Dach mit seinen Kiefern. Heute kann man diesen Turm über seine Treppenanlage besteigen und die Aussicht auf Lucca genießen.

Ich verzichte im Regen darauf und gehe weiter Richtung des prachtvollen römischen Amphitheaters, welches ich auf unzähligen Fotos bereits gesehen habe. Nun stehe ich selbst im Inneren und lasse den Blick über die Geschäfte und unzähligen Ristorantes schweifen.

Es ist Mittagszeit und Touristengruppe um Touristengruppe nimmt einen der vielen Tische in Beschlag. Auch außerhalb dieses historischen Monumentes. Der Regen tropft von den Markisen. Jeder Platz im Inneren ist bereits gefüllt, aber auch die Außenplätze sind inzwischen belegt.

Auch ich suche mir ein Plätzchen um bei einem Glas Vino meine müden Füße auszuruhen und endlich das repräsentative Pastagericht der Stadt, die Tordelli lucchesi, zu probieren. Diese reichhaltigen, fleischgefüllten Ravioli fehlen auf keiner Speisekarte in Lucca und doch sind sie außerhalb der ehrwürdigen Mauern nicht so sehr bekannt.

Tordelli lucchesi ist ein Seelenschmeichler. Ein Wohlfühl-Winteressen. Ihr reichhaltiger Pastateig mit Ei, die großen Ravioli mit ihrer üppigen Fleischfüllung, überraschend serviert mit einem ebenso reichhaltigen Ragù protzen nur so auf dem Teller. Der Geschmack ist entsprechend vollmundig. Vor allem das Ragù hatte mich in Deutschland bereits irritiert. Denn bei gefüllter Pasta ist die Füllung der Star und wird daher mit einem hauchdünnen Pastateig und nur in einem dezenten Sugo serviert. Hier jedoch ist es pure Völlerei.

Doch beim Schlendern durch die Gassen verstehe ich dieses Gericht und blicke tief in dessen Seele. Lucca ist eine elegante, reiche Stadt voller Prunk und altem Adel. Schon als ich durch die Festung schreite und durch die Gassen mit Blick auf die ehrwürdigen Türme und Häuser, die eleganten Boutiquen und Läden, sehe ich die in Seidenroben gekleideten Herrschaften, höre das Hufgeklapper der Pferde und das Knarren der Wagen der teuren Händler, die die prachtvollen Palazzi beliefern.

In den großen Küchen blubbert das Ragù, werden Eier ins Mehl geschlagen und riesige Teige geknetet. In dem edlen Speisezimmer wird an der langen Tafel bereits aus goldenen Kelchen getrunken, während die Bediensteten eine reichhaltige, mit sattem Fleisch gefüllte Pasta servieren. Wie könnte etwas anderes als diese sündhaften, reichhaltigen, prallen Tordelli aus einem dicken Eierteig und einem deftigem Fleisch auf den Tisch kommen.

Hier wird geklotzt. Anders als einige Kilometer südlich in der Toskana, wo es in den armen



Bauernküchen aus einfachem Mehl und Wasser knubbelige Spaghetti mit Namen Pici gerollt werden und nur in Knoblauch oder etwas Tomatensugo geschwenkt werden.

Satt und glücklich trinke ich den letzten Schluck meines Vinos und schreibe mir meine Gedanken zu dem Gericht und was ich geschmeckt habe in mein Notizheft. Auf eine der Zutaten komme ich jedoch erst später: Mangold. Er gibt der Füllung etwas würzig-erdiges. Um mehr über das Gericht zu erfahren frage ich in dem Feinkostladen, in dem ich auch durch die typisch toskanischen Olivenwerkzeuge stöbere. Natürlich unterhalte ich mich über das Rezept und seine Geschichte auch im Ristorante, wo ich die Tordelli serviert bekomme.

Tordelli sind bereits seit dem Mittelalter bekannt und kommen nicht nur in Lucca auf den Tisch, sondern auch in Viareggio und der Versilia. In den ärmeren Haushalten wurden die Teigtaschen sonntags mit Resten oder Gemüse gefüllt. Der Name „Tordelli“ wird nur in diesen drei Regionen (Lucca, Viareggio und der Versilia) verwendet. Er erinnert an eine besondere Schliesstechnik für ein gedrehtes Ende. Das alles lerne ich von den Locals hier. Ravioli darf man diese Pastastücke jedoch nicht nennen, die sind den quadratischen Formen vorbehalten.

Jetzt ist meine Vorfreude auf das Nachkochen größer. Gerade im Herbst und Winter ist dieses Gericht einfach nur heimelig. Heimelig, weil in einem Topf über Stunden ein Ragù köchelt, die Küche wärmt und dieser wunderbare Duft durch die Küche weht. Den ganzen Tag verströmt es Gemütlichkeit und Vorfreude auf das Essen.

Außerdem ist dieses Essen auch gut vorzubereiten. So ist es auch ein perfektes Sonntags-Familienessen, an dem alle um den Tisch versammelt werden. Ravioli sind auch für alle Hobbypastamacherinnen/er etwas einfacher als etwa Tortellini herzustellen und damit auch in größeren Mengen machbar.

Während mir alle diese Gedanken durch den Kopf schwirren und Gerüche, Geschmack und Geschichte in meinem Notizheft verstaut ist, setze ich mein Bummeln durch die Stadt fort. Ja, Lucca lässt jeden seiner Besucher vor Verückung die Augen verdrehen, auch meine.

Reisende können in Lucca einen Nachmittag verbringen, einen Abend oder auch eine ganze Woche. Bei schönem Wetter lohnt sich der Aufstieg auf einen der Torre, ein Spaziergang über die Festungsmauer und der Besuch des Giardino Botanico. Musikfans sollten sich eines der begehrten Tickets für die Puccini-Aufführungen sichern.





Rezept Tordelli lucchesi
con Ragù



Rezept Tortelli lucchesi

Zutaten für den Teig für 16 Stück

- 100 g Mehl (Typ 00),
- 1 Ei Größe M,
- eine Prise Salz und ein Schuss Olivenöl

Zutaten für die Füllung:

- 120 g Hackfleisch gemischt
- 60 g Mangold
- 40 Pecorino Romano, fein gerieben
- Muskat, Salz, Pfeffer, Olivenöl
- Einen Esslöffel Semmelbrösel in Milch aufgeweicht
- Ein Eigelb
- Petersilie, glatt, gehackt

Zutaten für den Sugo:

- 125 g Hackfleisch gemischt
- Eine Dose Tomaten stückig,
- Einen Esslöffel Tomatenmark
- Kleine rote Zwiebel, gehackt
- Eine Kelle Soffritto (Lauch, Sellerie, Möhre)
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- glatte Petersilie und Rosmarin gehackt
- Pecorino oder Parmesan zum drüber reiben





Step 01

Für die Füllung Mangold putzen, fein schneiden und mit Wasser bedeckt blanchieren. Salzen und nach ca. 5 Minuten abgießen und abkühlen lassen. Zwiebel in Öl anbraten, Hackfleisch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gar braten. Die Menge für die Füllung entnehmen und abkühlen lassen.

Für das Ragù Tomatenmark zum Hackfleisch geben, stückige Tomaten hinzufügen und Kräuter. Einmal aufkochen und leicht köcheln lassen. Wenn der Sugo sich reduziert die Kelle Brühe hinzufügen. Weiter köcheln / ziehen lassen.

Step 02

Aus den Zutaten für den Teig einen klassischen Mehl-Eierteig kneten. Wenn er seidig-glatt ist, zu einer Kugel geformt abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.



Step 03

Das Hackfleisch für die Füllung mit dem Mangold, geriebenen Pecorino, in Milch getränkte Semmelbrösel, Petersilie sowie einem Eigelb mischen, kneten und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Step 04

Teig auf rund 2 mm ausrollen und Ravioli zum Beispiel mit einem Glas ausstechen. Aus der Füllung kleine Kugeln formen und auf die Teigstücke auflegen. Zu einem Halbmond falten und die Ränder sehr gut andrücken und verschließen. Es ist wichtig, dass keine Luft zwischen Füllung und Teig ist. Denn diese bläht sich beim Kochen auf und der Teig würde reißen. Nach Bedarf mit einem Cutter verzieren und schließen oder mit den Zinken einer Gabel das Muster eindrücken.

Step 05

Das Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Ravioli rund 4 Minuten kochen. In der Zwischenzeit das Ragù aufkochen. Einen Löffel Pastakochwasser einrühren. Die fertigen Ravioli direkt aus dem Wasser in die Pfanne geben. Schwenken und auf dem Teller anrichten. Nach Belieben mit etwas Pecorino oder Parmesan servieren.





Produktkunde:

Eine Ode an den Mangold

Die besondere Zutat in der Füllung dieses toskanischen Pastatraumes Mangold hat es tatsächlich in sich. Auf italienisch heißt das Gemüse „Bietole“ und ist verwandt mit Rüben und Roter Beete.

Mangold steht in Deutschland eher im Schatten des ähnlich aussehenden Spinats. In Italien aber gehören die großen, grünen Blätter mit ihren roten oder weißen Stielen fest in die Küche.

Italien gehört auch zu einem der Hauptanbauggebiete in Europa. Die meiste Ware in unseren Supermärkten stammt von unserem Lieblingsland. Die Haupterntezeit ist zwar Sommer, aber inzwischen ist Mangold aus Italien das ganze Jahr zu haben. Das Gemüse ist kalorienarm, eiweißhaltig und besonders Vitamin- und Ballaststoffreich.

Die Blätter kannst Du ebenso wie die Stiele verwenden, beispielsweise dünsten oder braten. Für unsere Füllung solltest Du nur die Blätter verwenden. Die Stiele verfeinern dagegen Deine angesetzte Brühe oder Dein nächstes Soffritto. Mit dem Mangold gibst Du den Tordelli lucchese seine begnadete Raffinesse.

Das wichtigste ist aber der Geschmack! Und der hat es echt in sich. Mangold schmeckt wesentlich würziger und nussiger als ein Spinat. Außerdem hat er einen leicht bitteren Geschmack. Aber gerade das macht Mangold zu einem raffinierten Begleiter zahlreicher Gerichte. Er gibt unserer Pastafüllung den richtigen Kick.

Gedünstet passt er auch herrlich zu Rigatoni oder Linguine. Mein Tipp, schmelze etwas Gorgonzola dazu. In den Bergen Norditaliens gibt es sogar ein traditionelles Pastarezept, nämlich die Pizzoccheri della Valtellina.

Auch im Risotto macht Mangold eine gute Figur. Mit einer Knoblauchzehe und in Olivenöl scharf in einer Pfanne angebraten und dann weiter gedünstet wird er auch zur perfekte Beilage für Fleisch und Fisch.



Mehr Toskana genießen



Vor Ort

Wer in Lucca und der benachbarten Versilia ist, dem lege ich auch das kleine Städtchen **Camaione** ans Herz. Gelegen in den traumhaften Hügeln hinter der toskanischen Küste erwarten Dich die charmanten Altstadtgassen mit gemütlichen, kleinen Läden, Cafes und Ristorante. Hier geht's entlang, zu einem kleinen Ausflug nach Camaione

<https://fraufritzsche.de/camaione/>

In Deiner Küche

Im Norden der Toskana sind ebenfalls die reichhaltigen Pappardelle zu Hause. Weiter im Süden jedoch, rund um Siena, wird Pasta aus Mehl und Wasser gemacht und zu dicken, knubbeligen Spaghetti gerollt. "Pici all'aglione" ist ein typischer Primo. Jedes Stück ein Unikat, jedes Stück voller Geschmack.

Mehr zu der Pasta und das Rezept zum Nachmachen gibt es hier:

<https://fraufritzsche.de/rezept-pici-allaglione/>



Handgemachte Pasta für Toskana-Verliebte

Mein Pastabuch "Pasta con passione" schenkt auf 150 Seiten die Grundlagen der ursprünglichen Pastaküche und gibt zahlreiche Tipps rund um den perfekten Teig. Mit dabei ein Kapitel aus der traumhaften Toskana.

Mehr zum Buch:

https://fraufritzsche.de/pasta_con_passione/





ZEIT FÜR GESCHENKE

Wie Du Pasta trocknest

Eines der schönsten Freuden, die Du neben gemeinsamer Zeit einem anderen Menschen machen kannst, ist Pasta von Hand für ihn oder sie zu machen.

Es ist Zeit, es ist Liebe, die Du einem anderen Menschen schenkst. Es ist nicht teuer. Es zaubert ein besonderes Lächeln auf das Gesicht.

Eine Möglichkeit ist frische Pasta - das darf auch gern Eierpasta sein - zu machen und direkt zu verschenken. Einfach reichlich Semola darüber geben, alles in eine schöne Verpackung stecken und sofort am gleichen Tag zum Kochen Freude schenken.

Eine andere Möglichkeit ist es, Pasta zu machen und zu trocknen. Dafür verwende ich eine Pasta aus Semola und Wasser.

Wie wäre es mit zauberhaften Farfalle? Auch Busiate, Orecchiette, Spizzulus oder andere Pastasorten eignen sich super dafür. (Rezepte findest Du auf meiner Website)

Stelle den Teig und die Pasta her. Verwende möglichst hochwertiges, sonnengelbes Semola für eine gute Haltbarkeit und schönes Ergebnis.

Lege die Pasta jetzt auf ein Trockenbrett und lasse sie bei zirka 25 - 30 Grad 48 Stunden trocknen.

Schneller geht es zwar im Backofen. Wie bei der Herstellung von handgemachter Pasta die Zeit eine Rolle spielt, erhöht auch Zeit und schonende Trocknung die Qualität bei Pasta Secca.

Im Sommer kannst Du Pasta auch wie in Italien in draußen in der Sonne trocknen.

Statt eines Trockenbrettes kannst Du die Pasta auch beispielsweise auf einem mit einem Geschirrtuch ausgelegten Backblech trocknen. Da dann nicht von allen Seiten Luft herankommt und die Feuchtigkeit entzieht, musst Du in diesem Fall die Pasta alle paar Stunden wenden.

Ist die Pasta von allen Seiten gut durchgetrocknet kannst Du sie mit ihr in einer schönen Geschenkbox verpackt anderen eine Freude machen.

Wie lange die Pasta dann haltbar ist, empfehle ich an dieser Stelle nicht. Bei einer guten Qualität und der richtigen Trocknung und Lagerung sind es mehrere Wochen.



Pastatools

Ein Trockenbrett schenkt lange
Pastafreude - nie mehr Supermarktpasta

Pasta con passione - Das Magazin

Monatlich Eintauchen in die italienische Pastaküche

Mit dem neuen Magazin "Pasta con passione" wirst Du zu Deiner eigenen italienischen Pasta-Nonna.

Einmal im Monat nimmt Dich fraufritzsche mit auf ihre Reisen durch die Küchen Italiens. In jeder Ausgabe findest Du eine Foodstory mit Eindrücken der Region, ihren Düften, Geräuschen und Geschmäckern sowie ein brandneues Rezept dazu. Das wird mal ganz traditionell mit einer langen Geschichte sein, mal eine moderne Variante. Immer aber wirst Du eintauchen in die italienische Welt, in die leckeren Zutaten und mit etwas Sonne auf der Haut.

Dazu lernst Du wie phantastisch und auch einfach Pasta von Hand gemacht sein kann. Du spürst die Freude, die es so ganz ohne Maschinen, mit einfachen Zutaten und mit Deinen Händen macht. Erlebe, wie Du auf diese Weise den wahren Geschmack Italiens auf Deinen Teller zauberst. Wie Du Monat für Monat Deine Pastaskills verbesserst, das Matarello wie eine italienische Hausfrau schwingst und Du mit viel Freude zu Deiner eigenen italienischen Nonna wirst.

fraufritzsche nimmt Dich von Deinem Wohnzimmer aus mit auf ihrer Reise durch Italien, die Dörfer, Küchen und auch in ihre eigene Küche ganz als wärst Du direkt dabei.

Hole Dir Deine eigenen Italienmomente, feinsten Pastagenuss und La Dolce Vita in Dein Zuhause.



Jetzt zum Startpreis

nur bis 24.12.



Pasta con passione - das Magazin

"Rezepte | kulinarische Geschichten | Pastaschule"

- ☞ Monatlich ein neues Pastarezept mit der Seele des Gerichts, Stories von vor Ort, Zutateninfos und natürlich eine Schritt-für-Schritt-Anleitung inklusive farbiger Fotos
- ☞ Zusätzlich Tipps und Tricks aus der Pastaschule: Werde zur italienischen Nonna und bringe Deine Pastaskills auf die nächste Ebene.
- ☞ zzgl. dem ein oder anderem Extra-Rezept, Pastaschultipp, eine Checkliste für Deine Pastaparty und Rezeptvideos.
- ☞ „Pasta con passione - das Magazin“ - 12 x im Jahr, das erste Quartals-Abonnement 2025 für die Monate Januar, Februar und März bekommst Du bei Bestellung **bis 24. Dezember zum unschlagbaren Einführungspreis von 3,00 Euro** auf <https://fraufritzsche.de/shop> und direkt hier. Sichere Dir jetzt Deine Genussausgaben und erlebe La Dolce Vita und deine eigenen Italienmomente zu Hause.



Das Weihnachtspastamenü

Für alle, die sich an Weihnachten den Geschmack Italiens und handgemachter Pasta wünschen.

ab 12. Dezember
im Shop und
im Newsletter

Lerne mit mir die ganze Welt der handgemachten Pasta kennen.


fraufritzsche

Authentische Pasta von Hand
Pastaschule | Food-PR | Rezeptentwicklung



WEB + INSTAGRAM + E-MAIL-NEWSLETTER

Pastakurse (Privat- und Firmenkurs),
Termine, Shop, Rezepte, Foodstories,
Tipps und Tricks, Livecookings

www.fraufritzsche.de
www.fraufritzsche.de/newsletter
www.instagram.com/fraufritzsche

Koche mit mir

LIVE UND DIGITAL IST DIE PERFEKTE VERBINDUNG

- digitale Pastakurse: Grundkurse, Masterclasses, Specials
- Live Pastakurse: Grundkurse und Specials
- Gruppenkurse sowie individuell privat buchbar
- Firmenevents und Teambuilding
- Pastaclub "Pasta con passione"



Schritt-für-Schritt



Fundiert, in
Deinem Tempo



Kleine Gruppen



Mit Italienfeeling
und Kultur





franfritzsche

Authentische Pasta von Hand
Pastaschule | Food-PR | Rezeptentwicklung



“Pasta con passione: Lerne die Grundlagen und den Zauber handgemachter Pasta”

- traditionell wie in Italien

- Ravioli selbst machen? Die Tagliolini al Limone vom letzten Gardaseeurlaub zu Hause nachkochen? Wie eine italienische Nonna lässig auf einem großen Holzbrett Pasta formen? Lernst Du mit diesem Buch.
- Authentisch- italienisch wie dort in den Küchen
- Mit mehr als 20 traditionellen Formen aus fünf Regionen, sowie vielen Tipps für die perfekte Pasta
- mehr als 300 Fotos, die für Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Italien-Fernweh sorgen

150 Seiten | vierfarbig | Hardcover | 31,50 Euro



„Pasta tradizionale del Lago di Garda“

ist Deine Pastareise rund um den Gardasee

**Rezepte | kulinarische Geschichten |
Genusstipps vom Gardasee**

- 20 phantastische Rezepte zum nachkochen: 3 Rezepte für Pastagrundteige, 15 Pastarezepte zum selbst herstellen, 2 regionale Kuchenrezepte als Bonus
- 8 inspirierende Themen gefüllt mit: Foodstories, Menschen, Produkte, Ausflugstipps, persönliche Lieblingsplätze und Gastrotipps
- 186 farbige Bilder und Rezeptschritte
- Handliches, schmales Taschenbuchformat für unterwegs

100 Seiten | vierfarbig | Taschenbuch |
19,98 Euro | auch bei Amazon als E-Book erhältlich



REZEPT-E-BOOK

Herbstpasta

Meine Lieblingspastarezepte
für die bunte Jahreszeit



REZEPT-E-BOOK

Gnocchi d'amore

Der Guide für die besten
selbstgemachten Gnocchi

Entdecke auch meine E-Books zum Download

wie beispielsweise mein
Gnocchiguide für die besten
selbstgemachten Gnocchi.
Erhältlich im Shop auf meiner
Website.