

BOLSENA KOCHBUCH

verfasst zum alltäglichen Gebrauch

von

Horst Kächele

seines Zeichens Einkäufer und Koch

Juli/August 92 und August 93

Montag, 20. Juli 92

Spagetti ordinaria

Nichts übertrifft die Spagetti mit
Tomatensauce, zu denen grüner Salat
gereicht werden kann.

Allerdings spricht nichts dagegen, die
Spagetti nicht nur in Wasser zu kochen,
sondern diesem etwas Bouillon zuzügen,
dazu Kräuter fertigzumachen, die am
Ende darüber gestreut werden. Den
Formaggio parmeggiano darf man nicht
vergessen, er sollte frisch gemahlen sein.

Dienstag, 21. Juli 92

Fagiolini Volsinii

frische Bohnen, grün am Strandladen 1kg

200 G Speck

Cipolle

Knoblauch

Olio di Oliva

Petersilie/ Prezemolo

Formaggio parmegiano

Bolsena Kartoffeln (sind bekannt)

Bohnen werden geputzt; in Salzwasser kochen: wenn sie fast fertig sind, dann gießt man das Salzwasser ab. Dann werden die Zwiebeln angedünstet; dann kommt der Speck dazu, dann kommen die Bohnen wieder rein, dann die Gewürze, inclusive Salz und Pfeffer Knoblauch und Petersilie. Dann ganze etwas weiterköcheln lassen. Zum Schluß kommt Parmesankäse drüber.

Parallel werden die Kartoffeln gekocht, man gebe in das Kochwasser ruhig ein paar Lorbeerblätter

Mittwoch, 22.Juli 92

Pesce al Bolsenese

500 g Filet vom Süßwasserfisch 500 g
salzen und pfeffern und etwas Zitrone; in
Mehl wälzen

Öl in der Pfanne erhitzen, so viel Öl
nehmen, dass die Fische im Fett
schwimmen können.

Fischfilet hinein tun, pro Seite ungefähr
drei Minuten

Beim Wenden kommen die ganzen
Rossmarinnadeln und Salbeiblätter dazu
(hierbei braucht man nicht zu sparen).

Dann solange drin lassen, bis die Kräuter
richtig frittiert sind, der Fisch muß
möglicherweise schon vorher aus der
Pfanne.

Dazu Kartoffeln reichen; als bei Vorspeise
Weisbrot mit Wein.

Donnerstag, 23.Juli 92

Ratatouille con brio

500 g Zucchini
5 Tomaten
3 Paprika
500 g Reis
3 Putenschnitzel

Die Zucchini säubern, so auch Tomaten und Paprika, schön leise anschmoren, die Putenschnitzel zerkleinern, wie Züricher Geschnetzeltes, in einer ExtraPfanne anbraten, dann dazu geben.
Den Reis mit Öl anbraten, dann ablöschen mit einem Bouillon-Sud.

Freitag, 24. Juli

Zuppa dolce

Ich gestehe, Zuppa forte hatte schon
immer einen eigenen Reiz; von einer
Zuppa dolce hatte ich noch nie gehört,
deshalb war es an der Zeit, ein solches
Gericht zu kreieren.

Man nehme

1 Topf Reis von gestern
1 Schüssel Ratatouille als gemischtes
Gemüse südlicher Provenienz
rühre das ganze als Suppe an
ein Schuß Wein wird niemand schaden,
aber jedermanns Vermutung erhärten, es
handle sich um etwas ungewöhnlich neues
man erzähle niemanden, woher die
Bestandteile kommen; wenn doch
ungewöhnlicher Druck entsteht, so erfinde
man eine Geschichte
präsentieren als originäre Kreation.

Samstag, 25. Juli 92

Tortellini fresco

500 g frische Tortellini eingekauft (
Kosten 6.600 Lire)
ein weißen Krautkopf
300 g Prosciutto

Ankochen des mit Krautkopfes, bis er
schön weich ist. dann kalt werden lassen.
Später dann ankochen der Tortellini, den
Krautkopf schön klein schneiden, mit
Zitrone und Aceto anmachen, dazu 1 nicht
zu wenig, Salz, Pfeffer;
den Schinken am Ende dazu, plus Panna

Sonntag 26.Juli 92

Fasciola di Laszia

500 g Hackfleisch
1 kg frische lindgrüne Bohnen
50 g Paestum
2 Tüten Stocki
1 Packung Panna
Olivenöl
1 /2 große Zwiebel

ansetzen der Bohnen in einem Sud mit
Fleischextrakt
schmoren der Zwiebel in einer kleinen
Pfanne
dann anbraten des Hackfleisches in einer
mittelgroßen Pfanne
die fast fertigen Bohnen ziehen lassen,
dann die Wasser/Milch halbe halbe
Mischung mit Gewürzen zum Kochen
bringen, Stocki ren rühren, Das Fett aus
der Fleischpfanne dazu gießen.
Inzwischen die Zwiebeln auf das Hack
türmen, umgeben von Panna als weißer
Rand.

Montag 27.7.92

Omelette di campilio

12 Eier
500 g Champignons
1 große weiße Zwiebel
1 Packung dunkle Oliven
2 übrig gebliebene Tomaten
100 g Parmesan
1 Packung Panna/Crema

Die Eier in einer Schüssel gut schlagen, einen Schuß Milch dazu, würzen mit China Gewürz, Salz und Pfeffer.

Die große Pfanne gut mit Olivenöl ausstatten, langsam erhitzen. Dann das geschlagene Ei dazu geben, auf mittlerer Flamme fester geraten lassen. Nicht zu feste baccken, es trocknnet nur aus.

Parallel dazu die Sauße bereiten. Zwiebeln erst anbraten, dann Champignon dazu, die Oliven und Tomaten klein schneiden, zum Schluß ein Schuß Panna zur Abrundung.

Dienstag 28.7.92

Tagliettillini di Lipsiensis

250 g schmal gestreifte Tagliatelle
200 g Arrosta
1 Dose Erbsen
1 Dose Mais

Diese untypische Pasta Konzeption ergab sich aus der nicht ungewöhnlichen Koinzidenz von Bolsena mit der Anwesenheit eines Ex-DDR Bürger - an seinem Nummernschild sollt ihr sie erkennen:

L - ein großes, deutsches el
Die ungewöhnliche Kombination verbindet Robustheit mit der zarten Delikatesse des Südens, denn Leipziger Allerlei stand einmal für die Standhaftigkeit des deutschen Arbeiters

Mittwoch 29.Juli 92

Pollo frito con Salata

Ein schönes kräftiges Huhn, schon beim
Metzger vielteilen lassen

Gurken

Yoghurt

Knoblauch

In zerlassener Butter langsam bratend
garen lassen

die Gurken als griechisches Zadziki
anrichten

dazu Brot reichen

Donnerstag 30. Juli 92

Frittierte Kartoffeln mit kaltem Hühnersalat

Man kaufe besonders kleine Kartoffeln ein, die noch eine zarte Haut besitzen; die schrubbt man schön ab und schlitzt sie dann in dünne Späne. Ausgerüstet mit der Butter, die vom Braten des Hühnchens reichlich übrig ist, lässt sich eine schöne Bratkartoffelpfanne herstellen, die im Geschmack an Züricher Röstli erinnert

Freitag 31. Juli 92

Lasagne und Canneloni

als Fertiggericht mischen, Wasserbad
erwärmen und einen reichlichen Salat
dazubereiten

Samstag 1. August 92

Spiedieri mit Salat

Die Spieße sind wie bei uns,
Fleischstückchen aufgereiht, dazwischen
Zwiebel- und Paprikascheiben
entdeckt auf dem Dorffest in Gradoli

Sonntag 2.August 92

Fruchtsalat

wenn der Koch mal nicht da ist, bietet sich
die Chance aus dem Rest noch etwas zu
machen

Montag 3. August 92

Bifsteka balcanese

4 Schweinekotelett
2 große Paprika (gelb)
1 große weiße Zwiebel
1 Apfel
kleine Kartoffeln mit Schale
Panna, Olivenöl
Vino di Orvieto (amabile)

Die Zwiebel schneiden in große Stücke, langsam im Öl anbraten. Die Paprika ebenfalls in Schnitzel schneiden, hinzufügen; den Apfel sehr klein schnitzeln. Parallel die Kartoffel in einer Brühe ansetzen und kochen lassen. Das Gemüse nach einiger Zeit mit Wein ablöschen und weiter garen. Kurz vor Ende die Koteletten scharf anbraten. Mit dem kühlen Wein servieren.

Dienstag 4.August 92

Tortellini parmeggiano

frische Tortellini 250 g
50 g formaggia parmeggiano
1 Beutel Panna
verdrückte Kartoffeln
1 halbe Paprika
Blattsalat

Die Tortellini in Brühe ansetzen
Die Soße aus den Teilen zusammenstellen
Da es regnet, hilft nur, die Sache im Cafe
zu servieren

Mittwoch 5.August 92

Risotto risi pisi

200 g Reis

1 Dose Erbsen

1 Dose Pilzsoße

250 g Proscuitto

Den Reis in Öl anschmoren, dann
ablöschen

Die Erbsen in ihrer Brühe erwärmen, dann
die Pilze dazu, das panna und am Schluß
den Schinken sanft darüber legen.

Donnerstag, 6. August 92

austrian-italian Ravioli
- eine Leihgabe von Familie Vodopiutz
aus Wien

Der Vater nimmt in der Not
Konservendosen aus Austria mit
italienischen Inhalt:

Freitag 7.August 92

Essen im Restaurant

Primo piatti:

Mozarella caprese (Mozarella geschnitten,
die Scheiben werden in die
aufgeschnittene große Fleischtomate
eingefügt)

Secundo piatti: arrosto heißt Lammbraten

Samstag 8. August 92

**Grüne Bohnen, Hack und
Kartoffeln**

eine große Zwiebel anbraten, dann das
Hack dazu schmoren

Die Bohnen putzen und salzen, dann
kochen

Kartoffeln kochen

Schön zusammen anrichten