

**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  
Zitronen 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 trocknet 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 Lamnbraten

*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