



Slow Food®  
Essen

## Stammtisch. Kochen mit Genuss.

Ein toller Start - unser erster gemeinsamer „Stammtisch. Kochen mit Genuss.“

In der Küche im Kolpinghaus Essen-Frohnhausen hat sich unsere Kochgruppe zu einem italienischen Essen „**Il nostro menu italiano**“ getroffen. Zum ersten Mal gemeinsam kochen, diskutieren und genießen - dafür war es schon ein herausforderndes Menü! Denn: Es wurde an diesem Abend **alles selbst frisch zubereitet** mit ausgewählten Produkten:



- \* **Antipasti - arrostiti, fritti (pepe, funghi) - Antipasti - gebraten, frittiert (Paprika, Pilze)**
- \* **Gnocchi al Castelmagno (Piemont/Cueno) - Kartoffelnocken mit Käsesauce**
- \* **Pappardelle al ragu di cinghiale (Ligurien) - Wildschweinragout mit Pasta**
- \* **Torta di formaggio non cotta al forno con mascarpone e scorza di limone - Ungebackener Käsekuchen mit Mascarpone und Zitronenzesten**



Das Fazit der Stammtischler: es war ein gelungener Abend. Es hat nicht nur toll geschmeckt. Es gab auch viele praktische Hinweise und Tipps wie z. B. zur eigenen Pasta-Herstellung. Es gab auch kulinarische Neuentdeckungen - z. B. den Käse „**Castelmagno**“.

Das hat diesen Abend ausgemacht: Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen, von anderen lernen, Neues kennen lernen.



Die Vorfreude für das nächste gemeinsame Kochen ist groß. Ende Juni wird es dann - wiederum in der Küche des Kolpinghauses - um Gemüse, Salate ... der Saison und vor allem aus der Region gehen. Näheres zeitnah!

Die Rezepte und ein bisschen Warenkunde im Anhang.

M. Weniger, 25.03.2018  
(Fotos: S. König/M. Weniger)

