

Kulinarische Erinnerung an die „costiera amalfitana“

Helga Bölter und ihr Rezept mit Artischockenböden

Von Stephan Boos

Ingolstadt (DK) Es gibt nicht nur viele Geschichten auf dem Wochenmarkt. Es gibt auch viele immer wiederkehrende Gesichter, die man regelmäßig sieht. Stammkunden, die sich hier zum Großteil mit frischen Waren aller Art eindecken. Helga Bölter gehört dazu.

Die ältere Dame aus dem Ingolstädter Westen ist auf fast jeden Wochenmarkt. Und bestimmt hat der eine oder andere sie schon gesehen. Ein gutes Erkennungszeichen ist ihr Hund. Die ebenfalls schon etwas ältere Boxer-Dame Ida, ohne die Helga Bölter nirgends hingeht. Aber weil Hunde nicht auf den Wochenmarkt dürfen, muss Ida am Rand des Theaterplatzes auf ihr Frauchen warten. Nur im Sommer und nur bei schönem Wetter wohlgemerkt. Im Winter sitzt Ida, so lange Frauchen einkauft, im dunkelblauen BMW.

Zielstrebig steuert Helga Bölter meist auch den Obst- und Gemüsestand von Gertrud Sandner aus Augsburg an. Hier nämlich gibt es „edle Früchte aus Italiens Gärten“. Genau das nämlich ist es, was Helga Bölter ganz besonders gerne mag. Kein Wunder, denn die „Signora“ hat viele Jahre in Italien gelebt. Und

hat viele Erinnerungen an diese Zeit. Vor allem an die „costiera amalfitana“, die Amalfi-Küste. Dabei denkt sie im Übrigen nicht nur an die feine italienische Küche dieses Landstrichs. Aber doch auch und bereichert damit immer wieder ihren Speiseplan hier in Ingolstadt.



Zurzeit kauft Helga Bölter immer wieder gerne Artischockenböden. Die findet sie jetzt eingelegt in Wasser und Zitronensaft. Jeweils zu fünf Stück eingeschweißt in einen Kunststoffbeutel. In aller Regel kauft sie gleich zwei davon.

Die zarten Artischockenböden sind die Basis für ein Rezept, bei dem einem schon das Wasser im Mund zusammenläuft, wenn Helga Bölter die Zu-

taten aufzählt und die Zubereitung verrät. Und das geht so: Man nehme die Artischockenböden, schneide eventuell noch vorhandene grüne Faserreste ab, wasche sie und teile sie in Viertel. Danach werden acht gehackte Schalotten in Olivenöl angedünstet. Am besten bei geschlossenem Deckel, so dass die Schalotten nur glasig werden. Man gebe ein Pfund feines Rinderhack dazu, ganz nach Geschmack kann es auch gemischt von Schwein und Rind sein. Wenn die Schalotten fast weich sind, kommen vier Esslöffel weißer Aceto Balsamico dazu. Dann noch ein kleiner Becher Sahne. Gewürzt wird mit Salz und Pfeffer, mit etwas Brühe, mit Peperonccini und mit Knoblauch. Mit Lorbeer, Thymian und Rosmarin. Wer es deftiger mag, kann auch etwas Südtiroler Speck mitdünsten. Am Schluss dann kommen die Artischocken in den Topf. Für etwa zehn Minuten, so dass sie noch Biss haben. Fehlt noch etwas Flüssigkeit, lässt sich dies mit einem Schuss Weißwein ausgleichen.

Dazu gibt es Pasta nach Geschmack: Spaghetti, Tagliatelle oder Fettuccini. Und Helga Bölter fühlt sich wie in Maiori an der Amalfi-Küste.

Eine kleine, bunte Welt

Ingolstadt (bo) Der Wochenmarkt ist eine eigene kleine Welt. An jedem Mittwoch und vor allem an jedem Samstag auf dem Platz vor dem Ingolstädter Theater. Eine bunte Welt mit vielen bunten Geschichten. Hier wird nämlich nicht nur Obst, Gemüse und vieles mehr angeboten. Hier werden auch die neusten Nachrichten gehandelt. Zwischen Feldsalat, Krautköpfen und je nach Saison Spargel und Erdbeeren im Frühling, Kirschen, Zwetschgen, Äpfeln und Pfifferlingen im Sommer und im Herbst, Adventskränzen und Zitrusfrüchten im Winter. Ein guter Umschlagplatz für Neuigkeiten jeder Art, für Klatsch, Tratsch und so manches mehr oder weniger wahre Gerüchte sind natürlich die beiden Würstlstände. Hier wird politisiert, philosophiert oder einfach nur geratscht. Geschichten über Geschichten, die der Wochenmarkt erzählt. Der „Blick in den Einkaufskorb“, der ab heute immer wieder an dieser Stelle erscheinen wird, ist nur eine davon.



Zurzeit hat Helga Bölter immer wieder Artischockenböden vom Wochenmarkt in ihrer Einkaufstasche. Foto: Boos

DIE AKTUELLEN PREISE VON HEUTE			
Artischockenböden	5 Stück		7,95 Euro
Peperonccini	100 Gramm	1,99 - 2,50 Euro	
Knoblauch	1 Knolle	0,99 - 1,50 Euro	
Thymian	1 Stock	2,50 - 3,50 Euro	
Lorbeer	1 Stock	2,90 - 3,50 Euro	
Rosmarin	1 Stock	2,50 - 2,90 Euro	
Fettuccini	100 Gramm	2,10 - 2,90 Euro	
Kohlrabi	1 Stück	1,50 - 2,20 Euro	
Feldsalat	100 Gramm	3,50 - 4,50 Euro	
Tomaten	100 Gramm	4,20 - 4,90 Euro	
Gurken	1 Stück	2,00 - 3,00 Euro	
Zwiebel	100 Gramm	2,50 - 3,80 Euro	