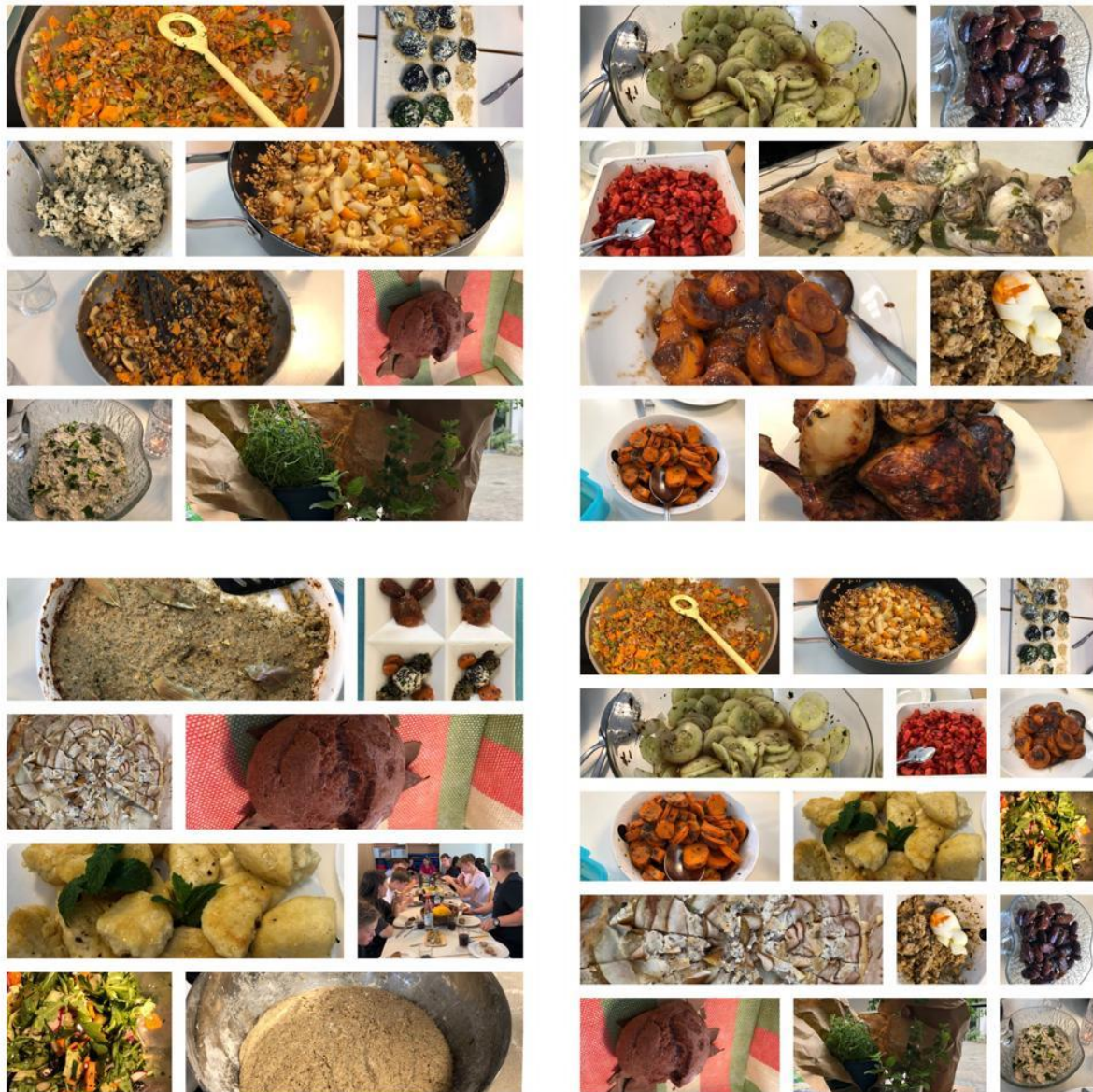


# -PROJEKTWOCHE RÖMISCH KOCHEN- AB OVIS USQUE AD MALA\*



WIR HABEN IN DER PROJEKTWOCHE IN UNSEREM PROJEKT „RÖMISCH KOCHEN“, DAS VON FRAU HOFMANN-LÖBL GELEITET WURDE, VIELE LECKERE UND GESCHMACKSINTENSIVE REZEPTE GEKOCHT UND ZUBEREITET.

**IN DIESEM REZEPTBUCH SIND ALLE REZEPTE ZUSAMMENGEFASST.**

*(\*VON EIERN BIS HIN ZU ÄPFELN)*

# INHALTSVERZEICHNIS

## VERWENDETE KRÄUTER UND BESONDERE GEWÜRZE

### GUSTATIONES (VORSPEISEN):

- CAROTAE CUM CUMINATO
- GUSTUM DE PRAECOQUIS
- PEPONES ET MELONES
- CUCUMERES
- VARIATIONES DE MORETO
- MUSTEI
- PANIS ROMANA
- IN OVIS APALIS
- EPITYRUM
- INTUBA / HERBAE RUSTICAE
- PALMULAE DOMESTICAE

### CAPUT CENAE (HAUPTSPEISE):

- PERNA
- PATINA COMMODIANA
- PULLUS FRONTONIANUS
- PULLUS NUMIDICUS
- ALITER FASEOLUS CUM CICERIBUS
- PULS – VARIATIONES ULSTERTALIENSES
  - PULS DULCIS
  - PULS CUM HOLERIBUS
  - PULS CUM CARNE
- PATINA DE CUCURBITIS

### SECUNDAE MENSAR (NACHSPEISEN):

- PALMULAE DULCES DOMESTICAE
- DULCIA DOMESTICA
- PATINA DE PIRIS

## VERWENDETE KRÄUTER UND BESONDERE GEWÜRZE

### Folgende Würzmittel wurden benutzt:

Dill (lat. Anetum)

Selleriegrün (lat. Apium)

Petersilie (lat. Patroselinum crispum)

Fenchel (lat. Foeniculum vulgare)

Pfeffer (lat. Piper)

Liebstockel (lat. ligusticum)

Koriander (lat. Coriandrum sativum)

Anis (lat. Anesum)

Kreuzkümmel (lat. Cuminum)

Minze (lat. Menta)

Knoblauch (lat. Allium)

Koriander (lat. Coriundrum)

Thymian (lat. Thymus)

Oregano (lat. Oreganum vulgare)

Salbei (lat. Saluia)

Weinraute (lat. ruta graveolens)

Zum Salzen: Fischsoße (lat. Garum oder liquamen)

Zum Süßen: Honig (lat. Mel)

Passum: mit Rosinen eingekochter Traubenmost

Sapa / Defrutum: auf 1/3 eingekochter Traubenmost



Gewürze/Kräuter							
spica nardi Narden spitzen	Rauhen beeren baca lauri rube	Safran crocum	Dillsamen semen anethi	Detritum detritum	Anis anesum	Knoblauch allium	Baggen von Thymian baca timi
Rauhen- samen rube	Lorbeer- (Blätter) folium	Addens addens	Sesam sisama	Pfeffer- samen piperis	Wieser- Kümmel cerent	Koriander coriandrum	Enianwurzel cepa gentian
Wachurz costum	Narden- spitzen spica indica	Lorbeer- beeren baca lauri	Selleri- samen semen apii	Fenchel- samen semen fenculi	Kümmel cuminum	Majoran samsam	Lasenwurzel lasaris radices
Ingwer zingiber	Mohn papaver	Cardamo- mum Wardaman	Koriander- samen semen coriandri	Crocium crocium	Samen von silder Rinde semen eruce	Bein pistum	Oregano origanum
Myrten- beeren baca mirre	Lasar lasar	Gewürz- nelke cariophilum	Honig mel	Schalotte cepa Allia	Minze menta	Dill anethi	Salbei salvia
Pfeffer piper	Passum passum	Samen von Liebstöckel semen ligustici	Petersilie petro- silonum	Katzenmisse nepeta	Zypressen- ciparum	Zypressen- cupressum	Wacholder- zygniperum
Fisch- soße GARUM							

# GUSTATIONES (VORSPEISEN)



# CAROTAE CUM CUMINATO

(Kariotten mit Kümmelsoße)

## Zutaten:

- 600 g Möhren
- 3 EL Oliven Öl (Pflanzliches Öl)
- 1EL Garum (oder 2EL Salz)

## Für die Soße:

- 1 EL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Petersilie (gehackt)
- 1 TL Liebstöckel (gehackt)
- 1 EL Minze (gehackt/getrocknet)
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- 1 TL Fischsoße (oder 1EL Salz)
- 1 Lorbeerblatt



## Zubereitung:

Die 600 g Möhren waschen und schälen und in einem Topf bissfest kochen. Wenn die Möhren kochen, bereitet man die Kümmelsoße vor. Dabei nimmt man den Kümmel, die Petersilie, den Liebstöckel und die Minze und mörsert diese, danach gibt man den Honig, Essig und die Fischsoße hinzu und vermischt sie. Wenn die Möhren bissfest sind, vom Herd nehmen und 100 ml des Wassers behalten. Den Rest abgießen. Die Möhren in Mundgerechte Stücke schneiden und auf die Seite legen. Nun die Kümmelsoße mit den 100ml Wasser und dem Lorbeerblatt auf niedriger Stufe aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Daraufhin die Möhren mit dem Öl anbraten und dann die Soße dazugeben und für 5 Minuten wieder ziehen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und in einer Schüssel servieren (ggf. auch kalt).

# GUSTUM DE PRAECOQUIS

(Vorspeise aus Aprikosen)

## Zutaten:

- 1,5 kg Aprikosen
- 300 ml Wasser
- 325 ml Passum
- 2 EL Honig
- 2 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Minze
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 1 TL Garum
- 2 EL Mehl



## Zubereitung:

Zuerst halbiere man die Aprikosen, entkernt diese und wäscht sie anschließend. Danach vermenge man Wasser, Passum, Minze, Pfeffer, Garum, Essig und Honig zu einer Soße. Die halbierten Aprikosen brate man nun zuerst mit der glatten Seite nach unten in einer ausreichend großen Pfanne an. Nach 5 Minuten kann man dann die Aprikosen mit der Soße übergießen. Das Olivenöl gebe man samt Mehl in die Pfanne bis die Soße sich um ca. ein Drittel reduziert hat und dick geworden ist. Anrichten und am besten kalt genießen.

# PEPONES ET MELONES

(Melonensalat)

## Zutaten:

- Eine große Wassermelone
- 2EL Balsamico Essig
- 2EL Honig
- 1TL Pfeffer
- 10 Minze Blätter
- ½ TL Garum oder eine Prise Salz
- 

## Zubereitung:

Die Melone schälen und in Würfel schneiden. Die Minze zerstückeln und mit den restlichen Zutaten zu der Melone hinzugeben und gründlich vermengen. Anschließend für zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



# ALITER CUCUMERES

(Gurkensalat)

## Zutaten\*\*:

- 1 kg Gurken
- ½ TL Pfeffer
- 6 Blätter frische Minze
- 1 EL Honig
- 1 EL Passum
- 2 Prisen Salz
- 1 EL Essig

## Zubereitung\*:

1. Gurken in feine Scheiben schneiden.
2. Dressing aus übrigen Zutaten zusammenrühren.
3. Gurkenscheiben in Salatschüssel mit Dressing vermischen.

*\*im Original werden die Gurken für 10 min gekocht.*

*\*\*Asant wurde im Original-Dressing verwendet, hier aber weggelassen.*





## VARIATIONES DE MORETO

Der Dichter Vergil schildert die Herstellung von Moretum als typische ländliche Mahlzeit:

*„Lockert zuerst nur leicht mit den Fingern die obere Erde,  
Ziehet den Knoblauch heraus, vier Stück mit dem Wurzelgefaser,  
Darauf pflückt er vom Laub des zierlichen Eppichs (Sellerie), Raute  
Starrendes Blatt, Koriander, der schwankt am Faden des Stängels.  
So hat er alles beisammen und setzt sich ans muntere Feuer  
Und von der Dienerin heischt er mit schallender Stimme den Mörser.  
Dann befreit er zuerst die Knoblauchköpfe vom Körper,  
Blättert die Häute herunter, die äußeren, die er verächtlich  
Rings auf den Boden verstreut und wegwirft. die Zwiebel bewahrt er:  
Netzt sie und senkt sie hinab in des Steines rundliche Höhlung.  
Salz nun streut er darauf, und vom Salze gehärteten Käse  
Tut er hinzu, legt oben darauf die erwähnten Kräuter;  
Stopft dann unter die struppige Scham mit der Linken den Kittel.  
Aber die Rechte erweicht mit dem Stößel den duftenden Knoblauch;  
Dann zerstampft sie das Ganze, es wird vom Saft durchdrungen.  
Ringsum wandert die Hand: allmählich verlieren die Teile,  
Jeder die eigene Kraft: die Farbe aus mehren eine,  
Nicht ganz grün, da die Brocken des milchigen Käses es hindern,  
Nicht schlohweiß von der Milch, da so viel der Kräuter es färben.  
Und mit gerümpftem Gesicht verwünscht er selber sein Frühstück;  
Oft auch wischt mit dem Rücken der Hand er die tränenden Augen  
Und mit zornigem Wort verflucht er den schuldlosen Herdrauch.  
Vorwärts schreitet das Werk, und mehr hüpfend wie früher,  
sondern schwer bewegt sich der Stößel in langsamen Kreisen.  
Da nun träufelt er auf vom Öl, dem Palladischen Tropfen,  
gießt auch sparsam dazu den kraftvoll wirkenden Essig  
Und mischt wieder sein Werk, und stößt er die Mischung.  
Dann erst geht er im Innern des Mörsers mit zweien der Finger.  
Rings im Kreis und ballt das Getrennte zusammen zur Kugel.  
Jetzt ist fertig die Schöpfung, nach Art und Namen **Moretum**.“*

# I. MORETUM

(Römischer Schafskäseaufstrich)

## Zutaten

- 150 g Schafs- oder Ziegenkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 10 ml Balsamico
- 15 ml Olivenöl
- 1 TL gehackte Korianderblätter
- 2/8 TL gehackte Weinraute
- 1 Blatt Selleriegrün

## Zubereitung:

Schafskäse zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten vermischen. Moretum servieren.



## II. ALITER MORETUM

(Schafskäsekugeln mit Pecorino)

### Zutaten

- 320 g Fetakäse/Schafskäse
- 65 ml Olivenöl
- 250 g Quark
- 6 Knoblauchzehen
- 50 g geriebener Pecorino
- 20 g Honig
- Salz
- Pfeffer
- 5 Messerspitzen Kreuzkümmel
- Zwei Handvoll Kräuter (Oregano, Minze, Petersilie)
- 30 g Sesam

### Zubereitung

Man nehme Knoblauch und Kräuter und hacke diese fein. Anschließend nehme man alle Zutaten, vermische sie und zerdrücke sie mit einer Gabel. Abschließend nehme man die Masse, formt diese zu kleinen Kugeln und rollt sie in der kleingehackten Petersilie/Sesam. Man genieße den Aufstrich kalt mit Brot.



### III. MORETUM NOSTRUM

(„Unser (Lieblings-) Moretum“)

#### **Zutaten:**

- 150g Schafskäse
- 50g Pecorino
- 2,5-3 Knoblauchzehen (*oder eine ganze Knolle...*)
- eine Hand voll Selleriegrün und Korianderblätter
- 1,5-2 EL Weinraute
- 1EL Balsamico
- Prise Salz oder Olivensaft

#### **Zubereitung:**

Kräuter kleinschneiden und Pecorino feinraspeln. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Zuerst den Knoblauch mörsern und dann die restlichen Zutaten dazugeben und auch mörsern.



# MUSTEI

(Mostbrötchen)

„FARINAE SILIGINEAE MODIUM UNUM MUSTO CONSPARGITO; ANESUM, CUMINUM, ADIPIS P. II, CASEI LIBRAM, ET DE VIRGA LAURI DERADITO, EODEM ADDITO, ET, UBI DEFINXERIS, LAURI FOLIA SUBTUS ADDITO, CUM COQUE“.

Soweit das überlieferte Originalrezept aus M. Porcius Catos „De agri cultura“:  
*„Einen Scheffel Weizenmehl besprenge mit Most; gib dazu Anis, Kreuzkümmel, 2 Pfund Schmalz, 1 Pfund Käse und reibe etwas Lorbeerzweig ab, das gib ebendahin, und sobald du sie geformt hast, lege Lorbeerblätter darunter, wenn du ihn bäckst“.*

## Zutaten\*:

500 g Dinkelmehl  
(am besten frisch gemahlen)  
0,3 l Traubensaft rot  
2 El Aniskörner  
1 El Kümmel  
100 g Schmalz\*\*  
50 g geriebener Käse\*\*\*  
Ca. 20 Lorbeerblätter zum Belegen



## Zubereitung:

Aus Hefe und 1 El Most ein Gemisch anrühren, mit Mehl und zerstoßenen Gewürzen einen Vorteig machen (ohne Käse). Den Teig kneten, anschließend über Nacht kühl ruhen lassen. Am nächsten Tag ggf. Käse unterheben, Brötchen formen, auf ein Lorbeerblatt setzen und bei 200 Grad 180 Grad Ober- / Unterhitze backen.

*\*wir geben und einen Würfel Hefe dazu*

*\*\*wir ersetzen Schmalz durch Olivenöl*

*\*\*\*Käse kann man auch weglassen*

# PANIS ROMANA

(Römisches Brot)

## Zutaten:

- 750g Vollkornmehl
- 500ml Wasser
- 1TL Salz
- 1TL Honig
- 20g Hefe



## Zubereitung:

Das Wasser mit dem Honig und der Hefe in eine Schüssel geben und mischen, dann für 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend zudem Mehl das Salz hinzugeben, untermischen und zum Wasser-Honig-Hefe Gemisch hinzufügen. Nun den Teig ca. 8 Minuten kneten, danach 1 Stunde lang an einem warmen Ort ruhen lassen. Schließlich den fertig geruhten Teig auf einem Blech zu zwei Laiben formen und 15 Minuten gehen lassen. Dann können die Brotlaibe bei 220°C Umluft für 60 Minuten in den Ofen.



(links: Wandgemälde, rechts: Fund aus Pompeji)

# IN OVIS APALIS

(Weichgekochte Eier in Pinienkernen)

## Zutaten

- 20 Eier
- 150 g Pinienkerne
- 250 ml Wasser
- 3 EL Honig
- 2 EL Essig
- 1 TL gemahlener Pfeffer
- 2 TL Liebstöckel
- 1 EL Garum



## Zubereitung

Zuerst lege man die Pinienkerne für ca. eine Stunde in Wasser ein. Danach koche man die Eier für fünf Minuten, damit das Eigelb noch weich ist. Die übrigen Zutaten gebe man mit den vorher eingeweichten Pinienkernen in eine Schüssel, zerdrücke und vermenge sie anschließend. Die gekochten Eier schäle man und halbiere sie. Auf einem Teller servieren und die Eier mit der Pinienkernmasse verspeisen.

# EPITYRUM

(Olivenpaste)

## **Zutaten:**

- Ein Glas Schwarze und Grüne Oliven ohne Stein (200g)
- Öl
- Fenchel, Liebstöckel, Raute, Minze, Koriander

## **Zubereitung:**

Kräuter klein schneiden und alles mörsern, bis eine Art Paste entsteht.





# INTUBA / HERBAE RUSTICAE

(Endivien/Kräuter Salat)

## Zutaten:

- Halber Endivien Salat
- Halbe Packung Rucola
- 4 Karotten
- Halbe Gurke
- 7-10 Radieschen
- 1 Packung Feta



## Dressing:

- 1TL Dill (gehackt)
- 1TL Petersilie (gehackt)
- 1EL Minze (gehackt)
- 1TL Liebstöckel (gehackt)
- 1TL Oregano (gehackt)
- 3-4 EL Olivenöl
- 3 EL Essig
- 2 EL Honig
- 1TL Fischsoße (Garum)\* oder Salz

Zuerst wäscht man alle Salate und das Gemüse. Das gewaschene Gemüse dann in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen in eine Schüssel tun. Dies dann mit dem Käse bestreuen.

Für das Dressing die Kräuter, den Essig, das Olivenöl, den Honig und die Fischsoße zusammen mischen und auf die Seite legen. Kurz vor dem Servieren das Dressing drüber schütten und verrühren.

*\*im Original ist Garum ein Muss, man kann es aber auch weglassen.*

# PALMULAE DOMESTICAE

(herzhaft gefüllte Datteln nach Art des Hauses)

## Zutaten:

- Entkernte Datteln
- Schafskäse
- Pinienkerne
- Walnüsse
- Traubensaft
- Koriander
- Salz



➤ Dattelbaum

## Zubereitung:

Den Schafskäse zerbröckeln und mit gehackten Walnüssen, gehackten Pinienkernen und Koriander zerdrücken. Jetzt den Traubensaft dazugeben, bis es eine cremige Konsistenz annimmt. Falls nötig die Masse salzen. Die Datteln in Hälften schneiden und mit der Creme füllen.

# CAPUT CENAE (HAUPTSPEISE)



(VIDES SENATORES NOBILES CUM SERVO APUD CONVIVIUM IN TRICLINIO DOMUS)



(Digitale Rekonstruktion des *Tricliniums* der *Mysterienvilla* in Pompeji)

# PERNAE

(Schinken in Ölteig)

## **Zutaten für 12 Personen:**

- 3kg Schinken (roh, nicht geräuchert, mit Schwarte)
- 25 getrocknete Feigen
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Honig
- 1kg Weizenmehl
- 500 ml Olivenöl
- 1 Handvoll verschiedener Kräuter (z.B. Thymian, Majoran)
- Liquamen / Garum

## **Zubereitung:**

Den Schinken mit Feigen und Lorbeerblättern in ungesalzenem Wasser 90 min garkochen. Nach dem Herausnehmen die Schwarte ablösen. Von oben ein würfelförmiges Loch ausschneiden und mit Honig befüllen. Je nach Geschmack kann man dies noch mit Kräutern verfeinern und den Braten damit bestreichen. Aus Mehl und Öl einen Ölteig herstellen. Dieser wird nun um den Schinken gelegt bis er ihn komplett bedeckt. Allerdings muss man mit dem Teig sehr vorsichtig sein, denn er ist sehr brüchig und kann schnell brechen. Alles zusammen wird nun in einen Römertopf gelegt und bei 200° Ober-Unterhitze gebacken. Nach 120 min kann man ihn herausholen und den Teig entfernen und ihn so servieren.

# PATINA COMMODIANA

(Kichererbsen-Auflauf mit Sardinen nach Art des Commodus)

## Zutaten:

- 250g Kichererbsen
- Eine Hand voll Liebstöckel
- Eine halbe Hand voll Dill
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Sardinen
- 1cm Ingwer
- 2 EL Öl
- 2 Eier
- Salz
- Lorbeerblätter



## Zubereitung:

Die Kichererbsen für eine Stunde auf mittlerer Hitze kochen. Währenddessen die Kräuter und Zwiebeln hacken und den Ingwer reiben. Die Kichererbsen abgießen, aber etwas von dem Kochwasser aufheben. Alles in Öl andünsten.

Danach die Kichererbsen dazugeben, mitdünsten.

Mit Salz abschmecken. Alles pürieren, falls die Masse etwas zu dick wird etwas von dem Kochwasser dazugeben. Die Eier verquirlen und unter die Masse rühren. Eine flache, ofenfeste Form mit Öl einpinseln. Alles in die Form füllen und einige Lorbeerblätter auf die Masse legen, die Lorbeerblätter mit Öl beträufeln. Für 15-20 min. auf 200°C backen.

# PULLUS NUMIDICUS

(Huhn numidischer Art)

## **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Brathähnchen
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer
- Koriander
- Zwiebeln
- Sellerie
- Gemüsebrühe



## **Zubereitung:**

Das Brathähnchen in kleine Teile schneiden und mit Pfeffer und Koriander würzen. Anschließend eine Marinade aus klein geschnittenen Schalotten, Knoblauchzehen und Olivenöl anrühren. Danach werden die Hähnchenteile scharf in der Pfanne angebraten, bis sie eine schöne Bräune bekommen haben. Nun werden die Teile in einen Schmortopf gegeben und solange geschmort, bis sie gar sind. In den Topf noch Sellerie, Zwiebeln und Gemüsebrühe dazugeben. Wenn das Hähnchen gar ist aus dem Topf herausnehmen und für kurze Zeit bei 200° in den Backofen geben, damit es knusprig wird.

# PULLUS FRONTONIANUS

(Huhn a la Fronto)

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brathähnchen
- ½ Stange Lauch
- 2 Ästchen frischer Koriander
- 2 Ästchen frisches Bohnenkraut
- 2 Ästchen frischer Dill
- 150 ml Defrutum (Traubensaft/Rotwein)
- Prise Salz, Koriander, Zwiebeln
- Olivenöl, Liquamen (thailändische Fischsauce)

## Zubereitung:

Das Hähnchen in kleine Teile schneiden, mit Salz und Koriander in Öl anbraten, dann mit Lauch bei kleiner Flamme 90 min schmoren lassen. Während dem Schmoren Dill, Bohnenkraut und ein Schuss Fischsoße hinzufügen. Nach den 90 min das Huhn auf einem Back-blech auslegen. Dann wird es bei 200° Ober- Unterhitze für ca. 1 Std knusprig gebraten und zwischendurch mit Olivenöl bestrichen. Zum Servieren kann man wie in den alten Zeiten der Römer als Beilage Brot verwenden.



# ALITER FASEOLUS CUM CICERIBUS

(Augenbohnen auf andere Art mit Kichererbsen)

**WICHTIG: Zubereitungszeit 75-135min**

## **Zutaten:**

- 500g Augenbohnen
- 4 Eier
- Einige Blätter frische Fenchel
- 1/2 TL Pfeffer
- 2EL Weißwein mit 1 TL Salz
- 2 EL Caroenum (1/2 eingedickter Traubensaft)
- Petersilie
- Liebstöckel

## **Zubereitung:**

Die Bohnen am Vortag zum Einweichen in eine Schüssel Wasser geben, dann in ungesalzenem Wasser garkochen. Die Garzeit für Augenbohnen liegt bei ca. 60 min. Inzwischen die Eier hartkochen (ca. 6-7 Min.), schälen und in Scheiben schneiden. Sobald die Bohnen gar sind, in eine ofenfeste Schüssel geben, die Fenchelblätter feinhacken und mit den übrigen Zutaten außer den Eiern hinzufügen. Schließlich die Bohnen mit den Eierscheiben bedecken. Die Bohnen in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 180°C ca. 15Min. lang unbedeckt backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.





# PULS – VARIATIONES ULSTERTALIENSES

## I. PULS DULCIS

(Römischer Getreidebrei mit Obst)

### Zutaten:

- 200g Dinkel
- 5 Aprikosen
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1El Honig
- Olivenöl
- 1 Glas Wasser

### Zubereitung:

Zuerst muss der Dinkel 15-20 Minuten gekocht werden.

Dann brät man die Aprikosen, den Apfel und die Birne mit Olivenöl an. Schließlich gibt man noch den Honig dazu und lässt es karamellisieren. Wenn das Obst karamellisiert ist, löscht man es mit Wasser ab und gibt den Dinkel dazu.



# PULS – VARIATIONES ULSTERTALIENSES

## II. PULS CUM HOLERIBUS

(Römischer Getreidebrei mit Gemüse)

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten (20 Minuten Vorbereitung, 25 Minuten Kochzeit)

### Zutaten:

- 250 g Getreide (Dinkel)
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- ½ Zwiebeln
- 2 Zehen Zwiebeln
- 1/2 Liter Wasser
- Olivenöl
- Garum
- Gewürze: Pfeffer, Bohnenkraut, Dill, Koriander, Kümmel



### Zubereitung:

Zuerst muss das Dinkel 15-20 Minuten gekocht werden. Dann muss man Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Ebenfalls müssen Karotten und Lauch in Scheiben geschnitten werden. Danach Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten, das Gemüse und die Gewürze dazugeben und mit Wasser ablöschen. Sobald das Wasser kocht das Getreide aufgegossen ist. Schließlich mit Fische sauce abschmecken.

# PULS – VARIATIONES ULSTERTALIENSES

## III. PULS CUM CARNE

(Römischer Getreidebrei mit Fleisch)

### Zutaten:

- 200g Dinkel
- 1 Karotte
- 3 Lauchzwiebeln
- 150g Champignons
- 1/4 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Schinkenwürfel
- Olivenöl
- 750g gemischtes Gulasch (Rind/Schwein)
- 300ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1/4 TL getrocknete Minze
- 1 Ast Weinraute
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Honig
- 1/2 TL Sapa (eingedickter Traubensaft)
- 1/2 TL Garum



### Zubereitung:

Getreide kochen, bis es weich ist. Gulasch Gemisch und Schinkenwürfel mit Zwiebeln anbraten und anschließen mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Gewürze dazu mischen. Getreide und Gemüse hinzugeben und ca. 40 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Danach Honig, Fischsauce und Sapa hinzufügen.

# PATINA DE CUCURBITIS

(Kürbispfanne)

## **Zutaten:**

- 1 Flaschenkürbis (ca. 800g)
- 4 EL Olivenöl
- Für die Sauce:
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Liebstöckel
- 1 TL fein gehackte Petersilie
- 1 TL getrocknete, gehackte Minze
- 1 EL fein gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
- 1½ EL Honig (oder Defructum)
- 1 EL Essig (Balsamico)
- 1 TL Colatura de Alici/Garum (oder ¼ TL Salz)
- 5 EL Weißwein (oder weißer Traubensaft)

## **Zubereitung:**

Für die Kümmelsauce alle Saucenzutaten zusammenmischen und beiseitestellen.

Den Kürbis schälen und würfeln. Danach 10 Minuten in Salzwasser kochen, obwohl wir empfehlen würden, das Kochen wegzulassen. Zwei EL Olivenöl in die Pfanne träufeln und heiß werden lassen, die Kürbistücke hineingeben und kurz anschmoren. Mit Kümmelsauce löschen, die restlichen 2 EL Olivenöl darüber träufeln und aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und servieren.

# SECUNDAE MENSAE (NACHSPEISEN)



VIDES FRUCTUS: MALA, PIRA, UVAE ET MALUM GRANATUM PUNICUM

# PALMULAE DULCES DOMESTICAE

(süße Datteln nach Art des Hauses)

## Zutaten:

- Entkernte Datteln
- Walnüsse
- Honig

## Zubereitung:

Datteln mit gehackten Walnüssen füllen und in Honig kurz andünsten.



# DULCIA DOMESTICA

(Süßspeise nach Art des Hauses: „Arme Ritter“)

## Zutaten:

- Weißbrötchen
- Honig
- Öl zum Anbraten
- 800 ml Milch



## Zubereitung:

1. Schale von Brötchen entfernen.
2. Brötchen in kleine Scheiben schneiden.
3. Milch mit Honig vermischen und lauwarm kochen lassen.
4. Brötchenstücke in Milch einweichen-
5. Goldbraun anbraten.
6. Stückchen mit Honig verzieren.

## *Schwierigkeiten:*

Auf jeden Fall beschichtete Pfanne nutzen!

Brötchen nicht zu lange in Milch einweichen!

# PATINA DE PIRIS

(Römisches Birnensoufflé)

## Zutaten:

- 3 Birnen (eine Birne zum verzieren)
- 4 Eier
- 2 EL Honig
- 5 EL Vino Passito
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Garum
- ¼ TL gemahlener Pfeffer
- ¼ TL gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
- Etwas Pfeffer zum bestreuen

## Zubereitung:

Die Birnen in einen Kochtopf mit Wasser tun und 20 Minuten lang kochen. Danach die Birnen schälen und das Kerngehäuse heraus-schneiden. Anschließend die Birnen zerstampfen und mit den rest-lichen Zutaten in den Brei vermengen, in einen Ofen geeignete Glasschüssel geben und bei 180°C im Backofen 40 Minuten lange backen, zum Abschluss das Soufflé abkühlen lassen und schneiden.





# UNSERE ERFAHRUNGEN MIT RÖMISCHER KÜCHE

