



*Römisch kochen
nach
antiken Rezepten*

(Alle Rezepte sind für eine mittelgroße, hungrige Familie vorgesehen.)

Mustea (Mostweinbrötchen)

*1 Pfund Mehl, 1 Würfel Hefe, 250g roter Traubensaft (evtl. eingedickt)
*40g Olivenöl, 10g Salz, 50g geriebener Käse (z.B. Pecorino),
1 TL Aniskörner, 1 TL Kümmel, ein wenig zerstoßene Lorbeerblätter
_(Gewürze reichhaltiger als in diesem Rezept zugeben)_____*

Bereite aus den Zutaten der ersten Zeile einen Hefeteig und lasse ihn ca. eine halbe Stunde gehen. Füge anschließend die restlichen Zutaten hinzu und verknete den Teig gut. Forme kleine Brötchen mit der Hand oder Stangen, die man in Stücke zu Brötchen schneidet. Setze jedes Brötchen auf ein Lorbeerblatt und lasse alles noch einmal eine halbe Stunde gehen. Backe die Brötchen im Ofen bei 180° etwa 20 Minuten lang.

Patina versatilis vice dulcis (Gestürzte Patina als Süßspeise)

*4 Eier, 250g Milch, 25g Öl, 1 El Pinienkerne, 1 El geschälte Haselnüsse * 1 El Honig, Pfeffer*

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett, bis sie goldbraun sind. Zerkleinere die Pinienkerne und die Nüsse im Hächler. Vermische die Zutaten bis * und backe daraus in der Pfanne Fladen (wie Eierkuchen). Stürze die Fladen auf einen Teller, begieße sie mit Honig, bestreue mit Pfeffer und serviere.

Lucanicae (Lukanische Würstchen)

400g sehr fein gehacktes Fleisch, gem. Kreuzkümmel, Bohnenkraut, 1 Bund Petersilie, garum, 2 EL Pinienkerne, einige Pfefferkörner, Darm (vom Metzger) für das Herstellen der Würstchen, Olivenöl

Schneide die Petersilie sehr fein, stampfe das Bohnenkraut und mische die Gewürze, die Pinienkerne und Pfefferkörner mit dem Fleisch, so dass ein würziger Fleischteig entsteht. Salze evtl. nach.

Stopfe nun den Fleischteig portionsweise mit den Fingern in den Darm (am besten zu zweit), so dass Würstchen entstehen. Brate anschließend die Würstchen in der Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig.

Isicia omentata (Kleine Bouletten in Weinblättern)

*300g sehr fein gehacktes Fleisch, 1 trockenes Brötchen, ein halbes Glas Weißwein, gem. Pfeffer und einige Pfefferkörner, garum, Pinienkerne * eingelegte Weinblätter, Olivenöl.*

Schäle die Rinde des Brötchens ab und weiche es in dem Wein ein. Mische alle Zutaten bis * zu einem Fleischteig und schmecke diesen ab (evtl. nachsalzen). Forme nun kleine Bouletten und hülle diese in die zuvor in Wasser eingelegten Weinblätter. Lege die Bouletten in eine Pfanne mit Olivenöl und brate langsam bei kleiner Hitze, wende einmal.

Cucumeres (Gurkensalat)

2 Salatgurken, 1 Bund Dill, gem. Pfeffer, 2 EL Most-Honig-Mischung, garum, 2 EL Weißwein, 3 EL Olivenöl.

Schneide die Gurken in feine Scheiben. Schneide die zarteren Zweige des Dills klein. Gib die Gurken und den Dill in eine Schüssel und Würze mit den angegebenen Zutaten. Füge zum Schluss noch das Olivenöl hinzu.

Patina de piris et malis (Birnen – Apfel - Patina)

1Pfd. Birnen, 1 Pfd. Äpfel, 10 Eier, Pfeffer, Kümmel, Honig, garum, ein wenig Öl.

Schneide die Birnen in Viertel und entferne das Gehäuse. Koche die Birnen in Wasser, bis sie weich sind. Püriere die Birnen und würze sie mit den im Mörser gestampften Gewürzen und mit Honig und *garum*. Füge die Eier hinzu und vermische. Lasse die Masse in der Pfanne stocken (mittlere Temperatur), bis sie fest geworden ist. Teile in Potrionen und serviere je nach Geschmack gewürzt mit Honig und Pfeffer.

Carotae frictae (Gebratene Karotten)

1 kg Karotten, Olivenöl, garum, Weißwein (Traubensaft)

Schäle die Karotten und schneide sie längs in grobe Stifte. Gib sie für 1-2 Minuten in kochendes Wasser, gieße in ein Sieb und schrecke mit kaltem Wasser ab. Brate die Karotten in heißem Olivenöl, bis sie bräunlich-knusprig sind. Richte sie in Schüsseln an und begieße sie mit einer würzigen Mischung aus *garum* und Traubensaft.

Assaturam (Braten mit Salz und Honig)

1 kg Schweinebraten, reichlich Salz, flüssiger Honig.

Bestreue den Braten mit sehr viel mehr Salz als sonst üblich. Brate das Fleisch in der Salzhülle auf einem Rost im Backofen bei 180° etwa eine Stunde lang.

Nimm den Braten heraus und übergieße ihn mit reichlich flüssigem Honig. Schneide in Scheiben und serviere.

Cucurbitas more Alexandrino (Zucchini auf alexandrinische Art)

5 mittelgroße Zucchini, 100g Datteln, 2 EL Pinienkerne, Salz, gem. Pfeffer, Kümmel, Koriandersamen, frische (getrocknete) Minze, (Laserwurzel), liquamen (=garum), ein halbes Glas Traubensaft, 2 EL Essig, Olivenöl.

Halbiere die Zucchini und gib sie für ca. 5-10 Minuten in kochendes Wasser. Röste die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne, bis sie goldbraun sind. Lasse die abgekochten Zucchini abtropfen, bestreue sie mit Salz und lege sie in eine große Auflaufform. Stampfe im Mörser Kümmel, Koriander, Minze. Schneide die Datteln in kleine Stückchen. Stelle aus den Gewürzen, dem *liquamen*, dem Traubensaft, Honig, Essig, den Pinienkernen und den Datteln einen Sud her und gieße diese Mischung über die Zucchini. Gib alles in den vorgeheizten Backofen und gare für ca. 30 Minuten bei 200°. Serviere mit Brot.

Dulcia („Süßes“)

10 Milchbrötchen, 1 l Milch, flüssiger Honig, Pfeffer.

Entferne die Kruste der Brötchen und weiche die Brötchen in Milch ein, bis sie vollgesogen sind. Gib sie auf ein gefettetes Backblech (evtl. Backpapier) und backe sie bei 180°, bis sie aufgegangen sind (nicht zu lange, damit sie nicht austrocknen) Nimm sie heiß heraus und übergieße sie mit flüssigem Honig. Stich sie an mehreren Stellen ein, so dass der Honig einziehen kann. Bestreue mit Pfeffer und serviere lauwarm.

(Alle Rezepte sind für eine mittelgroße, hungrige Familie vorgesehen.)