



Mittelalter Explorer  
Rezepte Band 14  
Gemüse



# Inhaltsverzeichnis

Artischocken .....	5
Auberginengericht des Papstes .....	5
Auberginen-Zwiebel-Topf .....	6
Badinjan Muhassa .....	7
Auberginen mit Käse .....	8
Blaukraut 1 .....	9
Bohnen in Kümmelsoße .....	10
Bohnenmus 1 .....	10
Bohnenmus 2 .....	11
Gebackene Bohnen .....	12
Mus aus Dicken Bohnen 1 .....	13
Mus aus Dicken Bohnen 2 .....	13
Puffbohnen mit Rahmsoße .....	14
Ritschert .....	15
Corccains Seetang-Eintopf .....	16
Dikbarika .....	17
Dinkelgemüse mit Eiern .....	18
Böhmische Erbsen 1 .....	18
Böhmische Erbsen 3 .....	19
Erbsen auf höfische Art .....	20
Erbsen mit Korinthen .....	21
Erbsenbrei .....	21
Erbsenbrei mit Wildgemüse .....	22
Gedünstete Erbsen .....	22
Heidnische Erbsen .....	23
Königliche Erbsen .....	24
Erbsen mit Zwiebeln .....	24
Erbsen-Möhren-Gemüse .....	25
Feigenpfeffer .....	26
Feigenmus .....	27
Fenchel mit Ingwer .....	28
Forme of Cury .....	29
Gebratene Yam-Wurzeln .....	29
Gebuttertes Grünzeug .....	30



Gedämpfter Kräuterpudding.....	30
Gehackter Mangold und Spinat.....	31
Gerste-Linsen-Topf.....	32
Gurken mit Fenchel.....	32
Jannaniyya.....	33
Gebackene Karotten.....	34
Junge Karotten.....	35
Karotten in Honig.....	36
Karotten in Sahne.....	36
Möhrengemüse.....	37
Karotten und Pastinaken.....	37
Käsetopf mit Gemüse.....	38
Kichererbsen.....	39
Kichererbsen in Safransoße.....	40
Makke.....	41
Kichererbsen in Mandelmilch.....	41
Knoblauch.....	42
Dicker Kohl.....	43
Geschmorter Kohl in Wein.....	44
Kohl mit Fenchel und Apfel.....	44
Kohl mit Lauch und Speck.....	45
Kohleintopf.....	45
Kohlrouladen.....	46
Kohltopf.....	47
Römischer Kohl.....	48
Schottischer Kohl.....	48
Weißkohl mit Schweinespeck.....	49
Weißkohleintopf mit Salbei.....	50
Weißkraut mit Speck.....	51
Russischer Kohl.....	52
Kürbis in Brühe.....	52
Kürbis nach Alexandriner Art.....	53
Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter.....	54
Kürbisgratin.....	55
Lauch mit Walnüssen.....	56
Lauchgemüse.....	56



Lauchmus.....	57
Lauch-Mangold-Gemüse .....	58
Bierlinsen .....	59
Linsen mit Käse.....	59
Linsen mit Lauch.....	60
Linseneintopf.....	61
Linsenpürée .....	61
Mujadarra.....	62
Möhren und Sellerie in Apfelwein.....	63
Pastinaken in Bier.....	63
Bergpilze .....	64
Pilze in Honig .....	65
Pilze mit Knoblauch .....	65
Pilze mit Lauch 1.....	66
Pilze mit Lauch 2.....	67
Pilze mit Lauch 3.....	67
Pilzterrine .....	68
Rumänischer Pilztopf.....	69
Steinpilzmus mit Wein.....	69
Odessa-Pilze .....	70
Pomeranzengemüse.....	71
Rodkaal.....	72
Rosenkohl 1 .....	72
Rosenkohl 2 .....	73
Rosenmus .....	74
Rote Rüben mit Lauch und Koriander .....	75
Rote Rüben mit Meerrettich und Koriander .....	75
Gepanzerte Rüben.....	76
Rüben à la Beausse.....	77
Rübenmus.....	77
Steckrüben-Eintopf.....	78
Sauerkraut .....	78
Schwarzwurzeln.....	79
Shula Kalambar.....	80
Spargel 1 .....	80
Spargel 2 .....	81



Spargel 3 .....	82
Spinat.....	82
Isfanakh Mutajjan.....	82
Schwarzer Lauch.....	83
Spinatklöße.....	84
Wurzelgemüse mit Honig glasiert .....	84
Zucchini.....	85
Gebratene Zucchini .....	85
Zwiebeln .....	86
Gebackene Zwiebeln .....	86
Zwiebelgemüse.....	86
Zwiebelmus .....	87
Quatember-Zwiebeln .....	88





## Artischocken

*England, 16. Jhd.*

### Zutaten

10-12 Artischockenböden, vorgekocht

1/2 TL Pfeffer

1/2 TL Zimt

1/2 TL Ingwer

2 EL Wasser

1 EL grober Kristallzucker

4 EL Butter

1 Spritzer Essig

### Zubereitung

Pfeffer, Zimt und Ingwer mit Wasser mischen, aufkochen, vom Feuer nehmen

Artischockenböden darin 15 min marinieren, in einen Bräter geben

Butter und Essig zugeben, bei 180°C 15 min backen

Mit dem Zucker bestreuen und auftragen

*T. Dawson, The Good Huswifes Jewell 1596/97*

## Auberginengericht des Papstes

*Frankreich (Provence), 14. Jhd.*

### Zutaten

4-6 Auberginen

Salz

100ml Olivenöl

100ml Milch

2 Eier

Öl für die Form



## Zubereitung

Auberginen schälen, in dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, 1/2 Stunde weinen lassen  
Öl in einen Schmortopf geben, Auberginenscheiben abtupfen, in dem offenen Topf bei nicht zu starker Hitze weich schmoren, durch ein Sieb passieren  
Milch und Eier einrühren, evtl. noch etwas nachsalzen  
In eine leicht geölte feuerfeste Form geben, in einem Wasserbad ~10 min garen

In der Form auf den Tisch bringen, dazu Knoblauchsoße (siehe Tunken), Brot und Rotwein reichen

### *Le Papeton d'Aubergines*

*Dies ist ein sehr altes provenzalisches Gericht aus der Zeit, als der Papst noch in Avignon herrschte (1309-76). Der Überlieferung nach soll der Koch des Papstes dieses Gericht zubereitet haben, als der Papst nicht glauben wollte, dass die provenzalische Küche ebenso gut sei wie die römische.*

## Auberginen-Zwiebel-Topf

*Spanische Juden, 16. Jhd.*

*4 Portionen*

### Zutaten

1 mittlere Aubergine (~1kg)  
1 EL Salz  
450ml Hühnerbrühe  
2 mittlere Zwiebeln, geviertelt  
1/2 TL gemahlene Koriandersaat  
1 TL getrockneter Cilantro oder Koriandergrün  
1/2 TL gemahlene Nelken  
3 ganze weiße Kardamom-Kapseln  
4cm von einer Zimtstange



## **Zubereitung**

Aubergine schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden  
30 min in Salzwasser einweichen  
3-4-mal in kaltem Wasser abwaschen, dann die Scheiben  
zwischen Papierservietten auspressen  
Aubergine würfeln  
Mit der Hühnerbrühe und den Zwiebeln in einen Topf geben,  
zum Kochen bringen  
Topf abdecken und 25 min simmern lassen, gelegentlich  
umrühren  
Topfdeckel abnehmen, die fünf Gewürze zugeben und weitere  
30-40 min simmern

*Sabel Gonzales; Stefan's Florilegium*

## **Badinjan Muhassa**

*Naher Osten, 10. Jhd.*

## **Zutaten**

375g Aubergine  
1 Tasse Walnüsse  
2 EL Essig (für den Nussteig)  
½ TL Salz (für den Nussteig)  
jeweils ⅛ TL Salz und Pfeffer  
1 TL Kümmel  
1½ EL Essig (am Ende)  
¼ Tasse gehackte rohe Zwiebel

## **Zubereitung**

Die Aubergine 20-30 min in Salzwasser simmern, abkühlen  
lassen, schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben ~1  
Stunde auf ein Küchentuch legen, um den bitteren Saft  
herauszulassen  
Walnüsse mahlen, 2 EL Essig und ½ TL Salz zugeben und zu  
einem Teig kneten  
Daraus ~1¼cm dicke Pastetchen machen und ohne Öl bei  
mittlerer Hitze in einer Pfanne braten



Nach 1/2 min, wenn die Unterseite etwas braun geworden ist, wenden und auf die halbe Höhe drücken  
Immer wieder umdrehen, bis beide Seiten braun sind; geben die Pastetchen sehr viel Walnussöl ab, ist die Pfanne zu heiß  
Die Aubergine klein schneiden, mit den Pastetchen vermischen (die werden dabei zerbrechen), pfeffern, salzen, mit dem gemahlene Kümmel und dem restlichen Essig würzen, die rohen Zwiebeln darauf geben.

*Ibn al-Mahdi's cookbook in 10th c. collection, Charles Perry tr.*

## Auberginen mit Käse

*8 Portionen (als Beilage)*

### Zutaten

2 mittlere Auberginen  
4 Scheiben Weißbrot, goldbraun geröstet  
225g Käse (Cheddar, Queso Blanco, Manchango, Mozzarella...)  
1 Zweig Minze  
1 großzügige Prise Muskat  
4 Nelken, zerstoßen  
1 TL Knoblauchsatz  
Pfeffer

### Zubereitung

Auberginen der Länge nach halbieren, auslöffeln, das Ausgelöffelte würfeln  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenfleisch und Zwiebeln darin andünsten  
Knoblauchsatz zugeben, Auberginenwürfel weich dünsten  
Brot, Käse, Minze, Muskat, Nelken und Pfeffer mischen  
Zwiebel-Auberginen-Mischung zugeben, gut vermischen  
Auberginenhälften damit füllen, in einen Bräter geben  
Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ~30 min backen, bis der Käse Blasen wirft

*Shire of Vanished Wood Cooking Guild, SCA*



# Blaukraut 1

*Deutschland, 16. Jhd.*

*6 Personen*

## **Zutaten**

1 Kopf Blaukraut/Rotkohl (ca. 1000g)  
1/8l Rotwein  
4 EL Preiselbeeren  
4 EL Johannisbeergelee  
1 TL Zimtpulver  
1 TL gemahlener Ingwer  
4 zerstoßene Nelken  
2 Lorbeerblätter  
1 EL Zucker  
Salz, Pfeffer  
6 EL Apfelmus  
6 EL süße Sahne

## **Zubereitung**

Blaukraut putzen, die äußeren, welken Blätter entfernen, Krautkopf vierteln, die Strunkteile heraustrennen, Kraut raspeln oder nudelig schneiden

Mit dem Rotwein aufkochen und nach 15 min die Preiselbeeren, das Johannisbeergelee und die Gewürze unterheben

Noch 45 min zugedeckt auf milder Hitze weitergaren Apfelmus und Sahne unterziehen und je nach Geschmack noch stärker würzen

Kraut schmeckt wieder aufgewärmt fast noch besser als frisch. "Wovon man besonders schwärmt, wenn es wieder aufgewärmt." (Wilhelm Busch).

*Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550,  
aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

*Siehe auch: Blaukraut 2 (siehe Salatrezepte)*



## Bohnen in Kümmelsoße

*Deutschland, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

6 Safranfäden  
1/2 TL Pfeffer  
1 1/2 TL Kümmel, gemahlen  
1/4 Tasse (60ml) Essig  
2 1/3 Tassen (550ml) Bier  
1 EL Brotkrumen  
225g getrocknete Bohnenkerne

### **Zubereitung**

Bohnen 2 Tage einweichen, abgießen, in neuem Wasser sehr weich kochen  
Essig, Bier, Safran, Pfeffer, Kümmel und Brotkrumen mischen, zum Kochen bringen  
Bohnen einrühren, nochmal aufkochen, ggf. noch Wasser zugeben, auftragen

*Das Buch von guter Speise*

## Bohnenmus 1

*8 Personen*

### **Zutaten**

900g dicke Bohnen (Saubohnen, Pferdebohnen, Puffbohnen genannt)  
Bohnenkraut  
2 Zwiebeln  
2 EL Butter oder Schmalz  
5-6 getrocknete Feigen  
2 Äpfel  
2-3 Blätter Salbei  
Prise Salz



## Zubereitung

Die Bohnen in ihrer Flüssigkeit (oder Wasser mit etwas Salz) mit Bohnenkraut weich kochen

Wenn man dieses Rezept zu Hause zubereitet: Die Bohnen im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren

Wenn man auf einem Markt ist: Die Bohnen mit einem großen Löffel platt drücken und gut vermanschen, bis sie eine mus-ähnliche Konsistenz haben. (später die Hände zu Hilfe nehmen, wenn die Bohnen nicht mehr so heiß sind. Das sieht zwar komisch aus, aber macht guten Bohnenmatsch)

Die Zwiebeln in Würfel schneiden in dem Fett goldbraun rösten

Die kleingewürfelten Feigen und den in Würfel geschnittenen Apfel hinzugeben

Den feingehackten Salbei drunter geben und alles unter rühren leicht anbräunen lassen

Unter das Bohnenmus rühren und das Ganze noch einmal kurz erwärmen

Das Mus passt als Beilage zu dem Schweinebraten mit Heidelbeersöße

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Bohnenmus 2

*Italien, 16. Jhd.*

*4 Portionen oder Burgkessel []*

### Zutaten

1 kleine Dose Weiße Bohnenkerne [6 Dosen]

1 kleines Glas Apfelpott [6 Gläser]

1 Zwiebel [6]

1/2 TL Zimt [1 EL]

Salz

Frisch zerstoßener Weißer Pfeffer

Geriebener Muskat

Salbeiblätter und Zwiebelringe, Apfelspalten oder Feigen



In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel

### **Zubereitung**

Bohnen wofen, Apfelkompott (oder Apfelmus)  
daruntermischen  
Zwiebel fein würfeln, in Öl andünsten und ebenfalls  
daruntermischen  
Erhitzen und 10 min kochen lassen, mit Salz, Zimt, Pfeffer und  
Muskat abschmecken  
Zwiebelringe in Öl andünsten, ganze Salbeiblätter hinzufügen  
und heiß über das Mus geben oder mit feinen Apfelspalten oder  
Feigenscheibchen garnieren

*Platina 7.30, aus: Lutz, Herrenspeis*

## **G**ebackene **B**ohnen

*England, 16. Jhd.*

### **Zutaten**

1kg Fava-Bohnen (auch Ackerbohne oder Saubohne genannt)  
2 Zwiebeln, gehackt  
2 EL Butter  
Salz

### **Zubereitung**

Bohnenkerne 10 min in kochendem Wasser blanchieren,  
abschrecken und die äußere Haut entfernen  
Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Bohnen zugeben, alles  
anbräunen  
Mit Salz besprenkeln, auftragen

Anonymous, A Proper Newe Booke of Cokerye, ~1557; Lady  
Morwenna, SCA



## Mus aus Dicken Bohnen 1

### Zutaten

1kg dicke Bohnen, enthülst  
2 große Zwiebeln  
1 EL Butter  
5 getrocknete Feigen  
1 Apfel  
Salbeiblätter

### Zubereitung

Gargekochte Bohnen pürieren, gebratene Zwiebel mit den angeschwitzten Feigen, dem Apfel und den Salbeiblättern unter das Püree geben

## Mus aus Dicken Bohnen 2

*4 Portionen als Beilage*

### Zutaten

1kg dicke Bohnen frisch vom Markt oder ½kg dicke Bohnenkerne TK  
1 Zwiebel  
1 großer Apfel  
3 frische oder 6 getrocknete Feigen  
Öl zum Anbraten  
5 frische Salbeiblätter  
Salz  
Paradieskörner frisch zerstoßen, sonst Pfeffer

### Zubereitung

Frische Bohnen aus den Schoten befreien  
In einem Topf mit frischem Wasser bei geschlossenem Deckel weichkochen



Abgießen und abkühlen lassen, die Bohnenkerne von ihren Hülsen befreien  
Pürieren oder durch ein Sieb treiben  
Getrocknete Feigen kleinschneiden und in etwas Apfelsaft oder Wasser einweichen  
Zwiebel im Öl anbraten; Salbeiblätter, Apfelspalten und die kleingeschnittenen Feigen hinzugeben und kurz mitdünsten lassen  
Alles unter das Bohnenmus rühren und mit Salz und Gewürzen abschmecken  
Falls das Mus zu fest wird, mit etwas Kochwasser verdünnen

*Aus: Lutz, Herrenspeis*

## Puffbohnen mit Rahmsoße

*4 Personen*

### **Zutaten**

1½kg Puffbohnen in der Hülse, oder einfach zwei Gläser grüne Bohnen  
2-4 Karotten  
1 TL Salz  
2½ EL Mehl  
400ml Milch + Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
Salz + Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Bohnen schälen, enthülsen und waschen (Ich war faul und habe die fertigen aus dem Glas genommen :o), geht schneller und ist nicht ganz so arbeitsintensiv)  
Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden  
Bohnen und Karotten in gesalzenem Wasser ~15 min garen  
Das Mehl mit etwas Milch in einem Topf verrühren  
Nach und nach die restliche Milch, die Brühe und die Butter zugeben; unter ständigem Rühren aufkochen lassen  
~3-5 min köcheln lassen und dann die abgetropften Bohnen und die Karotten dazugeben



Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Ach ja: wer die frischen Bohnen nehmen möchte: Die Bohnen haben eine Garzeit von ~30 min

Dieses Gemüse passt als Beilage zum Kräuterhuhn mit Honigkruste. Passt aber eigentlich prima zu jedem Fleischgericht.

*Aus: Bloch-Nakkerud, Wikinger Kochbuch*

## Ritschert

*Deutschland, 16. Jhd.*

### Zutaten

300g getrocknete weiße Bohnen

1l Fleischbrühe

250g durchwachsener Speck

150g Möhren

Bohnenkraut

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Oregano

1 Bund Petersilie

### Zubereitung

Die Bohnen waschen und gut 12 Stunden (über Nacht) in der Fleischbrühe einweichen, in dieser aufsetzen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 1,5 Stunden gar kochen

Den durchwachsenen Speck in Würfel schneiden, auf milder Hitze goldbraun braten, die klein geschnittenen Möhren dazugeben, weich dünsten und mit zerdrücktem Knoblauch sowie dem Bohnenkraut würzen

Die Bohnen aus der Brühe nehmen und durch ein Sieb passieren

Die Möhren ebenfalls passieren

Mit dem ausgelassenen Speck gut vermischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken

Mit der Brühe zu einem dickflüssigen Brei verrühren, anrichten, feingehackte Petersilie aufstreuen und servieren



*Tegernseer Klosterkochbuch, 1535, aus: Fahrenkamp,  
Mannsbild*

## **Corccains Seetang= Eintopf**

*Irland*

*12 große oder 20 kleine Portionen*

### **Zutaten**

25g getrockneter Roter Seetang oder  $\frac{3}{4}$  Tasse abgepackten  
(Palmaria palmata, im Reformhaus fragen)

3 Lauchstangen, mit so viel Grün wie möglich geschnitten

500g geschnittene Pilze

150g gesalzene Butter

2l Vollmilch

$\frac{1}{2}$  l Sahne

2 TL Meersalz

$1\frac{1}{2}$  TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung**

Butter zerlassen, Lauch und Pilze leicht anschmoren, Butter  
bräunen

Vom Feuer nehmen, Milch und Sahne zufügen, auf kleine  
Flamme setzen

Getrockneten Seetang kurz in kaltem Wasser einweichen, klein  
hacken

Seetang zufügen, 30-40 min simmern lassen

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm servieren

*Traditionelles Irisches Gericht*



# Dikbarika

Mesopotamien, 13. Jhd.

## Zutaten

1 Zwiebel, geschnitten  
1 Tasse (175ml) Olivenöl  
250g getrocknete weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht  
1 große Karotte, geschält und geschnitten  
1 große Selleriestange, geschält und geschnitten  
5 Frühlingszwiebeln, gehackt  
Salz & Pfeffer  
1 TL Puderzucker  
4 EL feingehackter Petersil

## Zubereitung

Zwiebel in einer großen Pfanne in der Hälfte des Öls braten, bis sie weich und fahl golden ist  
Die abgegossenen Bohnen und ~2" Tassen (600ml) Wasser zugeben, aber kein Salz  
Zum Kochen bringen, 1-3 Stunden köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind  
Das restliche Gemüse und den Knoblauch zugeben, ggf. Wasser nachfüllen  
Köcheln, bis alles Gemüse und die Bohnen gut gekocht sind  
Mit Salz & Pfeffer abschmecken, dann den Zucker und das restliche Olivenöl zugeben, weitere 10 min kochen  
Mit Petersil bestreut auftragen

*Al-Baghdadi, 1226; Mistress Michaele del Vaga, THLady  
Katja Davidova Orlova Khazarina, Cauldron Bleu Cook's  
Guild, SCA*



## Dinkelgemüse mit Eiern

4 Portionen oder für den Burgkessel

### Zutaten

400g Dinkel [5kg]

¼l Milch [3l]

150g Zwiebeln [2kg]

150g Lauch [2kg]

Öl

¼l Brühe [1-2l]

Salz, frisch gestoßener Pfeffer, frisch geriebener Muskat  
Hartgekochte Eier

In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel

### Zubereitung

Am Vorabend den Dinkel in frischem kaltem Wasser einweichen

Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden; Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden

Lauch und Zwiebeln im Kessel in etwas Öl leicht anbraten

Brühe und den eingeweichten Dinkel, ohne das Einweichwasser hinzugeben und kochen lassen

Nach und nach die Milch zugeben und immer schön umrühren, damit nix anbrennt

Die Getreidekörner sind gar, wenn sich ein Korn leicht zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken lässt

Eier schälen, halbieren und mit dem Dinkelgemüse servieren

*Aus: Lutz, Herrenspeise*

## Böhmische Erbsen 1

*Deutschland, 16. Jhd.*

*4 Personen (Beilage)*



## **Zutaten**

400g Erbsen  
200g geräucherter durchwachsener Speck  
¼ l Fleischbrühe  
25g Schweineschmalz  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

Getrocknete Erbsen über Nacht einweichen  
Die Erbsen zusammen mit dem Speck in der Brühe aufsetzen,  
mit so viel Wasser auffüllen, dass sie mit Flüssigkeit bedeckt  
sind; gar kochen  
Wenn man frische oder TK-Erbsen nimmt, zunächst den Speck  
" Stunde in Wasser kochen, dann die Erbsen dazugeben  
Den Speck herausnehmen  
Die Erbsen abgießen, dabei die Brühe auffangen  
Ungeschälte Erbsen im Mixer pürieren  
Erbsen durch ein Sieb passieren; mit etwas Brühe zu einem  
schlanken, jedoch nicht zu flüssigen Püree verarbeiten  
Frische oder TK-Erbsen jedoch ganz lassen  
Mit Pfeffer und Salz abschmecken  
Den Speck fein würfeln, in Schmalz kräftig anbraten und über  
die Erbsen geben

*Kochbuch der Philippine Welserin (135), um 1550, aus: Ehlert,  
Kochbuch*

*Siehe auch: Böhmisches Erbsen 2 (Salate)*

## **Böhmisches Erbsen 3**

### **Zutaten**

750g frische grüne Erbsen  
250g durchwachsener Speck  
3 Zwiebeln  
60g Schweineschmalz  
1 Bd. Petersil  
2 EL gehackter Kerbel



1 TL Honig  
Pfeffer, wenig Salz

### **Zubereitung**

Erbsen putzen, ausspülen, waschen und abtropfen lassen  
Speck und Zwiebeln würfeln, im Schmalz unter Rühren  
dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind  
Wenn sie zu bräunen beginnen, die Erbsen zugeben und gut  
durcheinander mischen  
Den feingewiegten Petersil, den Kerbel und den Honig nach ~5  
min zugeben  
Im zugedeckten Topf noch ~10 min unter Öfteren Schwenken  
dünsten  
Mit Salz (aber vorsichtig, da der Speck zumeist schon gesalzen  
ist) und Pfeffer abschmecken

## **Erbsen auf höfische Art**

*Deutschland, 15. Jhd.*

*4 Personen*

### **Zutaten**

300g getrocknete, geschälte Erbsen  
Salz, Pfeffer  
2 EL Weißwein  
2 EL Honig

### **Zubereitung**

Die Erbsen über Nacht in Wasser einweichen  
Mit wenig Einweichwasser aufkochen, salzen und pfeffern, bei  
schwacher Hitze 2 Stunden gar kochen (im Schnellkochtopf  
mit einer Tasse Wasser 20-25 min)  
Das Kochwasser soll verdampft sein  
Die Erbsen durch ein Passiersieb (oder Passevite) mit  
mittelgroßen Löchern direkt in die Servierschüssel treiben;  
dabei darauf achten, dass die fadenförmige Konsistenz des  
Pürees erhalten bleibt



Den Weißwein mit dem Honig in einem kleinen Topf aufkochen, etwas reduzieren und tropfenweise über das Püree gießen

*Kuchenmeysterey (37), um 1486, aus: Ehlert, Kochbuch*

## Erbsen mit Korinthen

### Zutaten

1 Tasse frische Erbsen  
5 Scheiben Ingwer  
1/8 Tasse Korinthen  
2 EL Honig

### Zubereitung

Erbsen kochen, abgießen, Ingwer, Korinthen und Honig zugeben, dampfend heiß servieren

## Erbsenbrei

### Zutaten

400g getrocknete Erbsen  
3/4 l Fleischbrühe  
1 Gewürzsträußchen (Estragon, Petersilstiele, Thymian, Kerbel)  
40g Schmalz  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Pfefferminze

### Zubereitung

Erbsen verlesen, waschen, über Nacht in Fleischbrühe einweichen  
Dann aufsetzen und ~90 min mit dem Gewürzsträußchen kochen



Erbsen abgießen, die Brühe dabei auffangen, das Gewürzsträußchen entfernen und die Erbsen durch ein Sieb passieren  
Zwiebel sehr fein hacken, im Schmalz glasig dünsten und den Erbsenbrei dazugeben  
Mit etwas Brühe zu einem cremigen Mus kochen  
Mit Salz, Pfeffer und Pfefferminze gut abschmecken und auftragen  
**Zu Lamm- oder Schweinebraten als Beilage**

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## **E**rbsbrei mit **W**ildgemüse

Trockene Erbsen über Nacht einweichen  
Mit Wasser weichkochen, dann Wildgemüse (bspw. Brennesseln) fein schneiden und dazugeben  
Etwas Salz zugeben. Rühren, so das ein Brei entsteht.  
Vor dem Servieren etwas Butter oder Schmalz unterziehen und je nach Geschmack mit feingehackter Zitronenmelisse und Leinsamen bestreuen.

## **G**edünstete **E**rbsen

### **Zutaten**

500g ausgepaltete junge Erbsen  
50g Butter  
1/8l Gemüsebrühe  
Salz  
1 EL Honig  
je 1 EL gehackter Kerbel und Petersil  
1 EL gehackte Zwiebel  
etwas Minze  
Thymian  
1 Eidotter  
5 EL saure Sahne



## **Zubereitung**

Erbsen in der zerlassenen Butter schwenken und ~5 min  
dünsten  
Evtl. die Brühe angießen  
Salz und Honig zugeben, die Kräuter vorsichtig unterheben  
Weitere 10 min dünsten und die Erbsen mit dem mit der Sahne  
verquirlten Eidotter vermischen  
Heiß werden lassen, nicht kochen!  
Als Beilage servieren

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## **Heidnische Erbsen**

*Deutschland, 14. Jhd.*

## **Zutaten**

1 Tasse gestiftelte Mandeln  
80ml Honig  
je 1/8 TL Zimt, Muskat, Ingwerpulver  
2 Tassen Erbsen

## **Zubereitung**

Erbsen kochen  
In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten vermengen  
Erbsen nach dem Abgießen dazu mengen  
Kalt oder warm servieren

*Das Buch von guter Speise (63), 1345/52*



## Rönigliche Erbsen

England

### Zutaten

500g grüne gepalte Erbsen  
2 TL Petersil  
1 TL Minze  
Mandelmilch (siehe auch Grundrezepte) aus ¼ Tasse  
geschälter Mandeln und ½ Tasse Wasser  
¼ TL Salz  
1 EL Zucker  
6 Fäden Safran  
2 geschlagene Eidotter  
2 EL Zucker zum Besprennen

### Zubereitung

Erbsen kochen, Mandelmilch bereiten  
½ Tasse der gekochten Erbsen mit Petersil und Minze  
zermantschen, langsam Mandelmilch hinzufügen  
Ganze und zermantschte Erbsen wieder in den Topf geben,  
Zucker und Safran zufügen, erhitzen  
Eigelbe zugeben und vom Feuer nehmen  
Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen

*Ancient Cookery p. 470/44*

## Erbsen mit Zwiebeln

*England, 14. Jhd.*

### Zutaten

1kg TK- oder frische, gepalte Erbsen  
2-3 kleine Zwiebeln, feingehackt  
3 EL Olivenöl  
Salz & Zucker nach Geschmack



## **Zubereitung**

Zwiebeln und Erbsen mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen  
Restliche Zutaten zugeben, köcheln, bis das Gemüse weich ist  
Abgießen und auftragen  
Falls gewünscht, kann noch ein wenig Olivenöl darüber gegeben werden

*Forme of Cury; Her Ladyship Katja Davidova Orlova  
Khazarina, The Cauldron Bleu Cooks Guild, SCA*

## **Erbsen=Möhren=Gemüse**

*Deutschland, 16. Jhd.*

### **Zutaten**

250g Möhren  
50g Butter  
1/8l Fleisch- oder Gemüsebrühe  
Salz  
1 TL Zucker  
Thymian, Estragon  
250g junge Erbsen  
5 EL saure Sahne  
2 EL gehackte Petersilie

### **Zubereitung**

Die Möhren schaben, waschen, in etwa zentimeterdicke Scheiben schneiden; junge Möhren werden nur gewaschen und bleiben ganz  
In der zerlassenen Butter kurz anbraten, die Brühe hinzugeießen und ~10 min dünsten  
Mit Salz, Zucker, Thymian und Estragon würzen und die Erbsen auffüllen  
Das Gemüse nun noch ca. 10 Minuten zugedeckt weiterdünsten  
Mit der sauren Sahne binden, die feingewiegte Petersilie darüberstreuen und servieren



*Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550,  
aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Feigenpfeffer

*Deutschland, 15. Jhd.*

*4 Personen*

### **Zutaten**

11 frische Feigen (oder 14 getrocknete)  
1/8l Weißwein  
1/8l Wasser  
1/2 Elisenlebkuchen  
1 Scheibe Weißbrot  
1 EL Honig  
1-2 EL Balsamessig  
8-10 schwarze Pfefferkörner  
2 Msp Zimt  
1 Prise Kardamom

### **Zubereitung**

Die Feigen häuten und in der Mischung aus Wasser und Wein  
5 min bei geringer Hitze kochen lassen  
8 Feigen herausnehmen und warm stellen  
Frische Feigen in dem Sud weiterkochen, bis sie zerfallen  
Getrocknete Feigen 5 min weiterkochen, herausnehmen, im  
Mixer pürieren und wieder in den Sud geben  
Den zerbröselten Elisenlebkuchen und das zerzupfte Weißbrot  
hinzufügen  
Mit Honig, Balsamessig, im Mörser fein zermahlene  
Pfefferkörnern, Zimt und Kardamom abschmecken  
In eine flache Schüssel geben und die knapp gegarten ganzen  
Feigen draufgeben

**Passt zu Wild, Pasteten und Kalbsnierenbraten (siehe  
Rindrezepte)**



Alemannisches Buch von guter Speise (50), Anf. 15. Jhd.,  
aus: Ehlert, Kochbuch

## Feigenmus

*Deutschland, 15. Jhd.*

*4 Portionen oder für den Keramiktopf auf der Burg*

### **Zutaten**

200g getrocknete Feigen [2kg]  
0,2l Weißwein [2l]  
1 Scheibe Weißbrot [6]  
2-3 Stück Magenbrot oder 25g Soßenkuchen [10-12 Stück oder  
200g]  
50g Honig [500g]  
10ml Essig (evtl. weniger) [100ml]  
1 TL Zimt [1 EL]  
1 Kapsel Kardamom [6]  
Frisch gestoßener Pfeffer

**In eckigen Klammern [] Mengen für die Burg**

### **Zubereitung**

Feigen evtl. säubern, die harten Stielansätze abschneiden, die  
Feigen vierteln  
Weißbrot entrinden, klein würfeln und in etwas Wein  
einweichen  
Magenbrot oder den Soßenkuchen fein zerbröseln  
Feigen mit dem Wein aufsetzen und zum Kochen bringen  
Weißbrot, Magenbrot/Soßenkuchen, Honig und Zimt unter  
Rühren hineingeben und weichkochen lassen  
Mit dem Essig leicht ansäuern  
Kardamomkapseln im Mörser leicht anstoßen, Schalen  
entfernen, Körnchen kleinstoßen  
Mit dem Kardamom und dem Pfeffer würzen  
Durch Zugabe von Wein wird das Mus dünner, mit Weißbrot  
dicker; dann auf jeden Fall noch einmal nachwürzen  
Das Feigenmus soll süß, scharf und leicht sauer schmecken



Warm zu Karbonaden (siehe Grundrezepte) oder anderem  
Fleisch reichen

*Kochbuch von Meister Hannsen, des von Wirtenberg Koch,  
Basel 1460, aus: Lutz, Herrenspeis*

## Fenchel mit Ingwer

*England, 14. Jhd.*

*6 Personen*

### **Zutaten**

750g Fenchelknollen, geputzt und gestiftelt  
225g Zwiebeln in dicke Scheiben geschnitten  
1 gehäufte TL Ingwerpulver  
1 gestrichener TL Safranpulver  
1/2 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
150ml trockener Weißwein  
150ml Wasser

### **Zubereitung**

Den Fenchel und die Zwiebeln in eine breite Pfanne mit Deckel  
geben, darüber die Gewürze und das Salz, dann das Öl,  
schließlich Wasser und Wein  
Zum Kochen bringen, zudecken, 20-30 min (oder bis der  
Fenchel gar ist) simmern lassen, ein oder zweimal umrühren

**Zu Braten, gegrilltem Fisch oder auf Brot auftragen**



## Forme of Cury

### Gänsefuß-Gemüse

Weißer Gänsefuß oder Guter Heinrich (beides aus der Gänsefuß-Familie) muss als möglichst junge Pflanze gepflückt werden

Die Pflanzen reinigen und die Blätter dann für die Weiterverarbeitung abzupfen Salzwasser zum Kochen bringen, die Gänsefußblätter hineingeben und ~5 min kochen, bis sie weich sind

Das Wasser abgießen, die Blätter ein wenig abdampfen lassen und dann mit etwas Butter auftragen

## Gebratene Yam=Wurzeln

*Nubien, 10. Jhd.*

### Zutaten

2 Yams  
Palmblätter zum Einwickeln  
Butter, Salz

### Zubereitung

Yams in feuchte Palmblätter einwickeln  
1 Stunde lang unter glühenden Kohlen oder bei 180°C im Ofen backen

*Magistra Rosemounde of Mercia: Food and Cooking in Early Christian Nubia (ca. 1000 CE, Research Paper, SCA)*



## Gebuttertes Grünzeug

England, 15. Jhd.

### Zutaten

8 Tassen gemischtes Grünzeug (Spinat, Kohl, Rübenkraut, Zwiebeln, Lauch, Borretsch, Salbei, Petersil &co), gehackt

125g Butter

1 Tasse gewürfeltes Brot oder ungewürzte Croutons

### Zubereitung

Grünzeug mit Wasser bedecken, Butter zufügen, zum Kochen bringen, salzen

Hitze reduzieren, kochen, bis das Gemüse weich ist; abgießen

Brot oder Croutons in eine Schüssel geben und mit dem Grünzeug bedecken

*Austin, Thomas. Two Fifteenth-Century Cookery-Books. Harleian MS. 279 & Harl. MS. 4016, with extracts from Ashmole MS. 1429, Laud MS. 553, & Douce MS 55. London: for The Early English Text Society by N. Trübner & Co., 1888; A Boke of Gode Cookery*

## Gedämpfter Kräuterpudding

### Zutaten

60g Brotkrumen

60g feines Hafermehl

30g Butter

60g gehackte Zwiebel

je 2 TL Petersil, Salbei, Basilikum, Bohnenkraut

je 1 TL schwarzer Pfeffer, Salz

210ml Wasser

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten gut vermischen, mit Wasser binden



In eine gefettete Puddingform geben, gut verschließen  
1 Stunde im Wasserbad dämpfen  
Stürzen und sofort servieren

## Gehackter Mangold und Spinat

### Zutaten

700g Spinat

700g Mangold

1 große Zwiebel

Kräuterstrauß aus Petersil, Fenchelgrün, Koriander, Dill, Majoran, Rosmarin, Basilikum, Ysop oder jedem anderen frischen Kraut; Estragon und Thymian meiden, die in der mittelalterlichen Küche fehlen (aber nicht im mittelalterlichen Garten)

2 EL Olivenöl

1 Prise Pfeffer

1 Msp Nelken

1/4-1/2 TL Muskatnuss

Salz

### Zubereitung

Spinat und Mangold waschen, gut putzen und entstielen  
Zuerst den Mangold, dann den Spinat in sprudelndem Salzwasser ~10 min kochen, herausnehmen und mit dem Messer kleinhacken

Alle aromatischen Kräuter zusammen mit der Zwiebel kleinhacken und im Öl dünsten, ein Glas Wasser zugeben, dann den gehackten Mangold und den Spinat, schließlich die Gewürze

Durchmischen und erneut einige Minuten garen

Heiß oder warm auftragen, als ganze Mahlzeit oder als Beilage zu Eiern, Fleisch oder Fisch.



## Gerste=Linsen=Topf

6 Portionen

### Zutaten

1/3 Tasse gehackte Zwiebel  
1/2 Tasse gehackter Sellerie  
1/2 Tasse gehackte Karotten  
5 EL Olivenöl  
5 Tassen (etwas über 1l) Wasser oder Gemüsebrühe  
1 Tasse getrocknete Linsen  
1/2 Tasse Gerste  
1/4 TL Rosmarin  
2 TL Salz (weniger, wenn man Gemüsebrühe verwendet!)  
2 TL Kumin  
225g TK-Spinat

### Zubereitung

Zwiebel, Sellerie und Karotten im Olivenöl andünsten  
Wasser/Brühe, Linsen, Gerste, Rosmarin, Salz und Kumin  
zugeben, zum Kochen bringen  
Köcheln lassen, bis Linsen und Gerste weich sind (~1 Stunde)  
In den letzten 15 min den Spinat zugeben

*Arwen Southernwood, The Stewpot Period Culinary  
Guild (SCA)*

## Gurken mit Fenchel

### Zutaten

4 Gurken, in Scheiben geschnitten  
1/2 TL Pfeffer  
1/2 TL Minze  
2 EL süßer Wein oder Met  
1/2 Tasse (175ml) Kalbs-, Hühner- oder Gemüsebrühe  
1 TL Weißweinessig



Fenchel

### **Zubereitung**

Gurken in einen Topf geben, mit Pfeffer, Minze und Wein würzen

Brühe und Essig zugeben, zum Kochen bringen, Topf schließen, leicht simmern

Mit Fenchel nach Geschmack bestreuen; wenn die Gurken leicht gekocht sind, auftragen

## **Sannaniya**

*Das Gericht des Gärtners*

### **Zutaten**

125g Lattich (Kopfsalat)

30g Fenchelblätter

2 Tassen frische Fava-Bohnen oder TK-Limabohnen\*

100g Spinat

125g Rübenblätter

2 Karotten

250ml Wasser

125ml Öl

2 mittelgroße Zwiebeln

2 große Knoblauchzehen

1/2 TL Pfeffer

1/2 TL gemahlener Koriander

1/4 TL gemahlener Zimt

1/2 Tasse Brotkrumen

2 Eier

1 TL grüner Koriander, zermanscht

1/2 TL Minze, zermanscht

100g geriebener Käse

4 EL grüner Koriander



## Zubereitung

\* Anmerkung: Falls keine frischen Fava-Bohnen gefunden werden können, Lima-Bohnen sind aus der Neuen Welt, kommen dem aber am nächsten.

Grünzeug hacken, Karotten in Scheiben schneiden, mit den Bohnen 5 min in kochendes Salzwasser geben (wenn man TK-Bohnen verwendet, mit dem Wasser zum Kochen bringen) Wasser, Öl, Zwiebel und Knoblauch (beides geschnitten) sowie die Gewürze vermischen und in eine Pfanne geben, ~10 min kochen lassen, dann Grünzeug zugeben  
~3 min kochen lassen, dann Brotkrumen, Eier, Koriander, Minze und Käse zugeben  
Über kleiner Flamme kochen lassen, bis die Eier gestockt und der Käse geschmolzen ist.

## Gebackene Karotten

*Italien, 16. Jhd.*

### Zutaten

500g Karotten  
2-3 EL Olivenöl  
2-3 TL Weißweinessig  
2-3 TL Weißwein  
2-3 TL gehackte frische Kräuter: Petersil, Dill, Schnittlauch, Thymian  
Salz, Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

Karotten waschen und abbürsten, mit Öl einreiben  
Bei 200°C im Ofen backen  
In eine Schüssel geben, mit Kräutern, Öl, Essig, Wein, Salz und Pfeffer dressieren, auftragen  
Eine Variante verwendet 1 EL Rotweinessig, 125ml Rotwein, frischen Rosmarin und Thymian und lässt die Karotten nach dem Backen 'eine Weile' darin marinieren

*Platina 5*



*Siehe auch: Karotten in Vinaigrette (siehe Salate)*

## **Junge Karotten**

*Deutschland, 16. Jhd.*

### **Zutaten**

750g junge Karotten  
1 Zwiebel  
etwas Wasser oder Brühe  
Salz  
1 TL Zucker  
1/8l Sahne  
1/2 Bd. Petersil  
Majoran, Pfeffer  
20g Butter

### **Zubereitung**

Karotten putzen, waschen, mit der feingeschnittenen Zwiebel in einen Topf mit dem zerlassenen Schmalz geben  
Mit Zucker und Salz würzen, zugedeckt ~5 min schmoren, dabei mehrmals durchschwenken und nachsehen, ob sich genügend Flüssigkeit gebildet hat; ggf. etwas Wasser oder Brühe angießen  
Sahne, gehackten Petersil und Majoran zugeben, mit Pfeffer abschmecken und ohne Deckel unter Schütteln den Saft einkochen lassen  
Mit der Butter durchschwenken und auftragen

*Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550,  
aus: Fahrenkamp, Mannsbild*



## Karotten in Honig

*Frankreich, 14. Jhd.*

### Zutaten

500g Karotten  
1/3 Tasse Honig  
2 EL Butter  
1/8 TL Nelken

### Zubereitung

Karotten schälen, in Rädchen schneiden  
In Salzwasser kochen, bis sie fast weich sind  
Abgießen, in einen Bräter geben, Honig, Butter und Nelken  
zugeben  
Bei 180°C im Ofen 20-30 min backen, bis die Karotten weich  
sind

*Le Menagier de Paris, 1393; Tatiana Pavlovna Sokolova, The  
Stewpot Period Culinary Guild (SCA)*

## Karotten in Sahne

*Deutschland, 16. Jhd.*

### Zutaten

500g Karotten  
100ml Sahne  
2 EL Butter  
Salz

### Zubereitung

Karotten schälen, kleinschneiden und in Salzwasser fast fertig  
kochen



Butter in einer Pfanne zerlassen, die abgetropften Karotten darin kurz schwenken  
Kurz vor dem Auftragen Sahne einrühren, erhitzen, mit Salz abschmecken

*Rumpolt, Ein New Kochbuch; Lady Jehanne de Huguenin (SCA)*

## Möhrengemüse

*Deutschland, 14. Jhd.*

### Zutaten

2 Tassen in Rädchen geschnittene Karotten  
1/4 TL Kümmel  
60ml Bier  
1 EL Balsamessig  
2 EL Brotkrumen  
frisch gemahlener Pfeffer  
Safran

### Zubereitung

Karotten kochen  
Die anderen Zutaten mischen und 5-10 min simmern lassen, bis die Mischung eindickt  
Karotten abgießen und zur Mischung geben  
Heiß auftragen

Hier wurden Karotten anstelle der im Rezept angegebenen Favabohnen genommen.

*Das Buch von guter Speise*

## Karotten und Pastinaken

*Rom, Antike*

*8 Portionen*



## **Zutaten**

6 Karotten  
2 Pastinaken  
1/4 Tasse (60ml) Olivenöl  
1/2 Tasse (125ml)  
Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe oder Wasser mit 1/4 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
1/4 Tasse (60ml) Sherry oder süßer Wein  
Reismehl oder Brotkrumen (optional)

## **Zubereitung**

Karotten und Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden  
Mit den restlichen Zutaten (außer Reismehl/Brotkrumen) in einen Topf geben  
Unter gelegentlichem Umrühren kochen, bis das Gemüse gar ist  
Falls nötig, mit Reismehl/Brotkrumen andicken

*Apicius, 119, 122; Arwen Southernwood, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)*

## **Räsetopf mit Gemüse**

*England, 17. Jhd.*

## **Zutaten**

225g Brie  
225g Sahnekäse  
125g+ Butter  
500g durchwachsener Speck  
3-4 Tassen grünes Gemüse: grüner Spargel, Broccoli...

## **Zubereitung**

Käse und Butter in eine Schüssel geben und diese in warmes Wasser setzen, bis es weich wird  
Gut verrühren, bis man eine dicke, glatte Paste erhält  
Speck würfeln und knusprig rösten



Gemüse mit dem Speck in einen Bräter geben, mit der Käse-  
Butter-Mischung völlig bedecken  
Bei 180°C ~30 min backen, bis der Käse anbräunt  
Vor dem Auftragen 5-10 min setzen lassen  
Alternative: Weißbrotscheiben (Toast) auf dem Boden des  
Bräters auslegen

*Anmerkung des Überlieferers:*

*Dieses Rezept war ursprünglich näher an einem Fondue als  
an einem Auflauf. Ich mache es als Auflauf, um es einfacher zu  
transportieren und zu essen. Ich verwende für die Käsesorten  
sowohl Brie- als auch Frischkäse und habe es heute mit  
Spargeln gemacht wie es im Originalrezept vorgeschrieben  
ist. Es ist auch sehr gut mit anderen grünen Gemüsen wie  
Brokkoli. (Grüne Bohnen mögen eine leckere Alternative sein,  
aber denken Sie daran, es handelt sich nicht um eine Periode.)  
Ich lege die Toastscheiben auf den Boden, um die Säfte  
aufzusaugen, und verwende amerikanisches Speck anstatt  
Scheiben eines eher schinkenähnlichen britischen Schinken.*

*Das Rezept stammt von Sir Kenelme Digbie's The Closet  
Opened, das 1669 von Digbie's Neffen gedruckt wurde,  
einschließlich des Rezepts seines Onkels, welches am Hof von  
Elizabeth I verwendet wurde.*

*Sir Kenelme Digbie's The Closet Opened, 1669; Elaina de  
Sinistre, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)*

## **K**ichererbsen

*England, 14. Jhd.*

*4-6 Portionen*

### **Zutaten**

3 Tassen Kichererbsen aus der Dose oder getrocknet  
Zehen von 2 Knoblauchknollen, geschält  
Olivenöl  
1 EL poudre forte (siehe Gewürze)



1 Prise Safran

1 Prise Salz

### **Zubereitung**

Kichererbsen aus der Dose gut waschen und abtropfen lassen; auf einem Backblech verteilen und bei 200°C ~45 min backen; nach der Hälfte der Zeit umdrehen (getrocknete brauchen kürzer)

Sichergehen, dass sie durch sind; Oberfläche und Aroma sollten an geröstete Nüsse erinnern

Aus dem Ofen nehmen, mit den Knoblauchzehen in einen Topf geben, genügend Wasser dazu füllen, dass es 1-1½cm über den Kichererbsen steht

Gewürze zugeben, zum Kochen bringen; Hitze verringern, ~10-15 min simmern lassen (bis der Knoblauch weich ist)

Gut abgossen oder in der Brühe heiß auftragen

*Curry on English; Gode Cookery*

## **Kichererbsen in Safransoße**

*Griechenland, Antike*

### **Zutaten**

Einige großzügige Prisen Safran

Einige TL warmes Wasser

3 Dosen Kichererbsen à 400g

1-1½ (~250ml) Tassen Olivenöl

Salz

2 EL Kumin

2 EL Koriander

2 EL Schwarzer Pfeffer

Safranfäden in 1-2 EL warmem Wasser zerdrücken

~15 min stehen lassen

### **Zubereitung**

Kichererbsen abgießen und waschen

Mit Olivenöl und etwas Wasser in einen Topf geben, gut umrühren, auf mittlerer Flamme erhitzen



Safran, Koriander, Kumin und Salz nach Geschmack zugeben  
Unter Rühren köcheln lassen, bis alles durchgeheizt ist  
Mit Kumin und Koriander abschmecken

*Piloxenus, The Dinner, quoted in Athenaeus (circa 170-239 CE), The Partying Professors; Anahita al-Qurtibiyya bint' abd al-Karim al-hakam al-Fassi (SCA); Stefan's Florilegium*

## Makke

*England, 14. Jhd.*

### Zutaten

1 Tasse getrocknete Kichererbsen  
125ml Rotwein  
1 TL Salz  
2 große Zwiebeln  
Öl zum Frittieren der Zwiebeln

### Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, dann 4-6 Stunden kochen, bis sie weich sind  
Die Zwiebeln fein schneiden  
Die Bohnen abtropfen und pürieren, den Rotwein erhitzen und zugeben  
Die Zwiebeln frittieren und über die Kichererbsen geben

*Form of Cury p. 41/A21*

## Kichererbsen in Mandelmilch

*Katalonien, 14. Jhd.*

### Zutaten

1kg Kichererbsen aus der Dose, abgegossen  
1l Tassen (400ml) Mandelmilch (siehe Grundrezepte)



1 EL Pflanzenöl  
1 TL Salz  
1/2 Tasse Zwiebeln, gehackt  
1 EL Majoran  
1 EL Basilikum  
1 Tasse grob gehackter Petersil  
2 EL Verjus  
1 TL Ingwer

### **Zubereitung**

Zwiebeln in kochendem Wasser blanchieren, Mandelmilch bereiten  
Kichererbsen mit der Mandelmilch, Öl, Zwiebeln und Salz in einen Topf geben  
Etwas köcheln lassen, Kräuter zugeben  
Verjus und Ingwer mischen  
Nach 30 min die Kichererbsen vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen, Verjus und Ingwer einrühren

*Libre de Sent Sovi, 1323; Serena da Rida, SCA*

## **Knoblauch**

*4-6 Portionen*

### **Zutaten**

1 Tasse (225ml) Wasser  
1 Knoblauchknolle, in Zehen zerteilt und geschält  
3 EL Butter  
1/8 TL Salz  
3/4 TL Muskat

### **Zubereitung**

Wasser zum Kochen bringen, restliche Zutaten zugeben  
In geschlossenem Topf ~7 min kochen, abtropfen, auftragen  
Lange vor dem 20. Jahrhundert wusste die Medizin um die antibiotischen und antiseptischen Qualitäten von Knoblauch. Culpepper zufolge soll er die Ausbreitung von Schlangengift im



Körper verhindern und Tumore absterben lassen. Ein Koblauchsirup wurde zur Linderung von Bronchitis eingesetzt, und eine Essenz, um Blutdruckstörungen zu beheben. Knoblauch wurde in der Mittelalterlichen Küche mehr als Gemüse angesehen anstatt als Gewürz wie heute. Die Schalen wurden für eine braune Färbung eingesetzt. Verwendung als Kosmetik oder Aroma konnte nicht nachgewiesen werden.

*Katja Davidova Orlova Khazarina (SCA)*

## Dicker Kohl

*England, 15. Jhd.*

### **Zutaten**

1 mittelgroßer Kohlkopf  
1 l Rinderbrühe  
2kg Markknochen  
1 Prise Safran  
1 EL Salz  
Brotkrumen

### **Zubereitung**

Kohl waschen, vierteln, überbrühen, abtropfen, kleinschneiden, Wasser auspressen  
Mit der Brühe und den Knochen aufsetzen  
20 min simmern, öfters umrühren, damit es nicht festklebt  
Knochen entfernen, Safran, Salz und genügend Brotkrumen, damit es sehr dick wird, zufügen  
Weitere 10 min simmern, auftragen

*Two Fifteenth Century p. 6/33*



## Geschmorter Kohl in Wein

### Zutaten

1 Kohlkopf, gewaschen und dünn geschnitten  
60ml Olivenöl  
½ l Weißwein  
1 EL poudre forte (siehe Gewürze)

### Zubereitung

Olivenöl erhitzen, Kohl zugeben  
Bei mittlerer Hitze solange kochen und wenden, bis der Kohl weich ist  
Hitze reduzieren, Wein und Gewürz zugeben  
10 min simmern lassen

*Signora Leonora (SCA)*

## Kohl mit Fenchel und Apfel

*Italien*

### Zutaten

1 Kohlkopf (Savoyischer Kohl)  
1 kleine Zwiebel  
½ Fenchelknolle  
2-3 EL Olivenöl  
1 kleiner Apfel  
Etwas Brühe oder Wasser  
Frisch gemahlener Pfeffer, Salz  
(einige Streifen Pancetta)  
(pochierte Eier)

### Zubereitung

Kohl feinhacken, 1 min in Salzwasser kochen, abgießen, abspülen



Zwiebel und Fenchel feinhacken, im Olivenöl dünsten  
Apfel schälen, vierteln, entkernen, kleinwürfeln, mit der Brühe  
zugeben  
Kohl zugeben, Topf verschließen, 5 min dünsten  
Deckel abnehmen, einkochen lassen  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken, als Variante Käse und Eier  
darüber geben

## **Kohl mit Lauch und Speck**

### **Zutaten**

1 Kohlkopf, kleingeschnitten  
4 Scheiben guter Bacon, gehackt  
4+ Lauchstangen in Scheiben  
½l Bier

### **Zubereitung**

Speck in einem Topf auslassen, bis die Stücke knusprig sind  
Lauch und Kohl jeweils in Schichten darüber geben  
Bier darüber geben, 20 min zugedeckt simmern lassen, gut  
umrühren, auftragen

*Lady Katherine McGuire (SCA); Stefan's Florilegium*

## **Kohleintopf**

*England, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

400g Weißkohl  
je 200g feingehackte Zwiebeln, Lauch in Ringe geschnitten  
½ Teelöffel Salz  
je 1 Msp Koriander, Zimt, Zucker oder entsprechende  
Menge Poudre Douce (siehe Rezepte)  
700ml Gemüse- oder Hühnerbrühe



## **Zubereitung**

Weißkohl in Teile schneiden und den harten Strunk entfernen  
Zusammen mit den Gewürzen, dem Lauch und den Zwiebeln in  
der Brühe weichkochen  
Sollte am Schluss des Essens serviert werden.

*Curye on Englisch (IV 6)*

## **Rohlrouladen**

*Spanien*

### **Zutaten**

1/2 Kopf Kohl (12 ganze, große Kohlblätter)  
je 1/2 Tasse Walnüsse, Mandeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Tasse Brotkrumen  
1 EL + 1 TL frische Minze  
je 2 EL frischer Majoran, Petersil  
1/2 TL Pfeffer  
1 TL Zimt  
10 Safranfäden  
1 Ei  
1/2 Tasse Rosinen  
2 1/2 Tassen (~600ml) Gemüsebrühe

### **Zubereitung**

Kohl gut waschen, Blätter im Ganzen abzupfen  
1/2 Tasse (125ml) der Gemüsebrühe aufwärmen, Safran  
zugeben  
Brotkrumen, Walnüsse, Mandeln, Knoblauch, Rosinen, Minze,  
Majoran, Petersil, Pfeffer, Salz im Mörser zerstoßen oder  
wolfen  
Zur Safranbrühe geben, Ei einschlagen  
Wasser zum Kochen bringen, die Kohlblätter darin weich  
kochen, herausnehmen, mit einem scharfen Messer die  
hervorstehende Rippe abschneiden



Jeweils 3 Kohlblätter auf einen Stapel geben (sollte 4 Stapel ergeben)

Jeweils 1/2 Tasse der Füllung auf jeden Stapel geben, zwei der Kohlblätter drumwickeln

Die Rouladen jeweils so auf die jeweils dritten Kohlblätter legen, dass der Saum unten ist, die Blätter drumwickeln

Mit Zahnstochern oä. verschließen

Rouladen in eine Kasserole geben - die Kasserole darf gerade groß genug sein, dass sie aneinander gepresst hineinpassen

Restliche Brühe zum Kochen bringen, über die Rouladen geben, bis sie beinahe bedeckt sind

Mit Alufolie abdecken, bei 180°C 30 min in den Ofen stellen, bis sie durch sind

*Libro del Arte de Cozina by Diego Granado; translated by Lady Brighid ni Chiarain (SCA)*

## **Rohltopf**

### **Zutaten**

1kg Weißkohl, gehobelt

250g säuerliche Äpfel, in feine Scheiben geschnitten

Pfeffer,

Kümmel

1/2 l Skyr (Dickmilch mit Salz)

2 EL Butter

### **Zubereitung**

In einer feuerfesten Form Butter zerlassen, Weißkohl mit Kümmel und Pfeffer, Apfelscheiben und Dickmilch schichten und bei mittlerer Hitze im Ofen etwa 1 Stunde weichkochen



## Römischer Kohl

*Italien, 16. Jhd.*

### Zutaten

500g Weißkohl  
4 EL Butter  
Vegetarische Brühe

### Zubereitung

Kohl in Wasser kochen, bis er beinahe fertig ist; dieses Wasser wegschütten  
Noch einige Minuten in der Brühe mit der Butter kochen, bis er fertig ist

*Platina 7.69*

## Schottischer Kohl

*Schottland*

*4-6 Portionen*

### Zutaten

1 großer Kohlkopf  
125g durchwachsener Speck, gewürfelt  
4 große Lauchstangen in Scheiben  
4 Knoblauchzehen, feingehackt  
¼ Tasse (60ml) Verjus oder Apfelessig  
½ Tasse (125ml) Wasser oder Weißwein  
mögl. Salz falls benötigt  
Butter, Brotkrumen

### Zubereitung

Kohlstrunk entfernen, Kohl in dicke Scheiben schneiden  
Speck in einer Pfanne auslassen, bräunen, herausnehmen



Lauch und Knoblauch in dem Speckfett zerfallen lassen,  
herausnehmen

In einen Topf Kohl, Speck, Lauch und Knoblauch einschichten  
Verjus/Essig mit Wasser/Wein mischen, darüber gießen  
Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Kohl weich ist  
Gemüse abgießen, dabei Kochflüssigkeit aufheben, gut  
vermischen

Kochflüssigkeit um die Hälfte reduzieren, mit Salz  
abschmecken

Kochflüssigkeit wieder über das Gemüse geben, in Butter  
angeröstete Brotkrumen darüber geben, auftragen

*Lady Katherine McGuire (SCA)*

## Weißkohl mit Schweinespeck

*4-6 Personen*

### **Zutaten**

1 Kopf Weißkohl  
250g durchwachsener Speck  
50g Schweineschmalz  
1 Zwiebel  
1 Tasse Brühe  
Kümmel  
Salz  
Pfeffer  
500g Karotten

### **Zubereitung**

Den Kohl putzen, vierteln, den Strunk heraustrennen und in  
Streifen schneiden

Die Karotten putzen und in Scheiben oder Würfel schneiden  
Den Speck in Würfel schneiden; die Zwiebel ebenfalls in  
Würfel schneiden

Den Speck zusammen mit der Zwiebel glasig dünsten

Laut Rezept soll man dies in dem Schweineschmalz machen.

Der Speck ist eigentlich fett genug. Ist Geschmacksache, sollte  
jeder selbst entscheiden



Den Kohl und die Karotten dazugeben und für ~10 min  
mitdünsten

Die Brühe angießen und den zerstoßenen Kümmel, Salz und  
Pfeffer dazu geben

Das Ganze ~40-50 min auf milder Hitze dünsten

Einfach mehr Brühe nehmen und so eine Kohlsuppe daraus  
machen. Das mit der milden Hitze gestaltet sich, wie gehabt,  
auf dem offenen Feuer etwas schwierig.

Dazu Brot.

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Weißkohleintopf mit Salbei

### Zutaten

1 mittelgroßer Kopf Weißkohl

2 EL Schmalz

250g durchwachsenen Speck

5 Knoblauchzehen

6-7 Zwiebeln

2 TL Kümmel

grober Pfeffer und Salz

6-7 Salbeiblätter

Zum Aufgießen evtl. etwas heißes Wasser

### Zubereitung

Kohl schneiden (nicht zu fein)

Knoblauch und Zwiebeln hacken, Speck in Würfel schneiden

Schmalz erhitzen und den Speck darin glasig anbraten

Dann den Kümmel, danach Knoblauch und Zwiebeln

hinzugeben; alles gut umrühren

Die Salbeiblätter zufügen; den Kohl darin kochen, bis er weich  
genug ist

Wenn nötig, etwas heißes Wasser hinzugießen; gut umrühren

Dazu wird dunkles Brot gegessen.



# Weißkraut mit Speck

*Italien/Deutschland, 16. Jhd.*

*4 Portionen oder für den Burgkessel*

## Zutaten

1 kleiner Kopf Weißkohl [2-3 Köpfe]

200g Speck oder Dörrfleisch [1kg]

1 Zwiebel [ $\frac{1}{2}$  kg]

etwas Öl [100ml]

200ml Fleischbrühe [1-2l]

Salz, Kümmel

*In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel*

## Zubereitung

Kohl sauber putzen, vierteln, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden, kurz im kochenden Wasser überbrühen, abtropfen lassen

Zwiebel schälen und in Stücke schneiden

Die Schwarte des Speckes oder Dörrfleisch abschneiden, Speck würfeln

Öl mit der Schwarte und dem Speck im Kessel anbraten

Zwiebeln hinzugeben, glasig dünsten

Kohl hinzugeben, andünsten

Mit der Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf auf kleinem Feuer eine gute Stunde weichdünsten

Mit Salz und ordentlich Kümmel würzen

Das Kraut schmeckt aufgewärmt noch besser; wenn man will, kann man Kassler, Würste oder andere geeignete Fleischstücke, z.B. die Rindfleischklößchen (siehe Rindrezepte), auf und mit dem Kraut erwärmen. Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot und ein guter Schluck Bier. Auch Semmelknödeln (siehe Mehlspeisen) können dazu gereicht werden.

*Platina, 1542*



*Marx Rumpoldt: Ein new Kochbuch, 1581, aus: Lutz,  
Herrenspeise*

## Russischer Kohl

*Russland, 16. Jhd.*

### Zutaten

1 Kohlkopf (1-1½kg)  
375g Rübenkraut  
3 Tassen (700ml) Wasser  
750g Rind- oder Lammfleisch  
6 Eiklar oder dieselbe Menge an (saurer) Sahne  
1 Tasse Buchweizengrütze  
2 TL Salz  
4 TL Malz- oder Bieressig

### Zubereitung

Kohl und Rübenkraut fein schreddern  
Wasser zum Kochen bringen, Kohl und Rübenkraut zugeben,  
30 min zugedeckt köcheln  
Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, zugeben und  
weitere 25 min köcheln  
Grütze, Salz und Essig zugeben, weitere 15 min offen kochen,  
bis die Flüssigkeit fast absorbiert ist  
Eiklar oder Sahne einrühren, 1-2 min durchheizen, vom Feuer  
nehmen

*Domostroi*

## Kürbis in Brühe

*England, 14. Jhd.*

### Zutaten

1kg Kürbis, geschält und gestückelt  
3 Zwiebeln, gehackt



¾l Fleisch-, Gemüse- oder Erbsbrühe (siehe Grundrezepte)  
½ Tasse Schweinefleisch, gekocht, dann gehackt; oder ½ Tasse  
gehackte Walnüsse  
2 Eigelb, verschlagen  
etwas Safran  
1 TL Salz  
4 EL poudre douce (siehe Gewürze) oder eine Mischung aus 2  
EL Zucker, je 1 EL Zimt und Ingwer

### **Zubereitung**

Brühe, Kürbis und Zwiebeln (in der vegetarischen Version die  
Walnüsse) aufkochen, Hitze reduzieren, köcheln lassen, bis der  
Kürbis gerade weich wird  
Fleisch, Eigelb, Safran und Salz zugeben, einige Minuten  
köcheln lassen  
Mit dem poudre douce oder der Zucker-Gewürzmischung  
bestreut auftragen; oder poudre douce/Zucker-  
Gewürzmischung separat dazu reichen

*Curry on English; Gode Cookery*

## **Kürbis nach Alexandriner Art**

*Rom, Antike*

### **Zutaten**

1 kleiner Kürbis  
Salz  
4 frische, entkernte und in Wein eingeweichte Datteln (zur Not  
kann man auch getrocknete einweichen)  
2 EL in Wein eingeweichte Pinienkerne  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)  
2 TL Korianderpulver  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 TL gehackte frische Minze (zur Not auch trockene aus dem  
Teebeutel)  
½ TL Asa Foetida (gibts in manchem Asienladen)  
2 EL Honig  
1 EL eingedickter (um 2 Drittel eingekochter) Traubensaft



- 3 EL Garum (ersatzweise Fischsoße aus Asienladen)
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Rotweinessig (am besten Balsamico)

### **Zubereitung**

Kürbis in Scheiben schneiden und in geschlossenem Topf bissfest dünsten

Eine Backform mit den Scheiben auslegen, Salz darüber  
Nun die Datteln und Pinienkerne zerstampfen, mit den restlichen Zutaten (außer dem Pfeffer) mischen, den Mix über den Kürbis gießen

Backform abdecken und im auf 180°C vorgewärmten Ofen wieder heiß werden lassen

Vor dem Auftragen mit Pfeffer bestreuen

## **Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter**

### **Zutaten**

- 500g Kürbisfleisch (geputzt gewogen)
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 600g Mehl
- 2-3 Zweige frischer Salbei
- 4 EL Butter
- 1 EL geschälte Kürbiskerne
- 50g geriebener Parmesan

### **Zubereitung**

Kürbisfleisch in Würfel schneiden, in einen Topf geben und mit so viel Wasser auffüllen, dass die Kürbiswürfel gut bedeckt sind  
Salzen und ~10 min dünsten

Die Kürbiswürfel herausnehmen, gut abtropfen lassen und pürieren

Olivenöl unter das Püree rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen



Nach und nach das Mehl unterrühren, bis eine geschmeidige, nicht zu feste Masse entsteht  
Den Teig zu daumendicken Röllchen formen und in ~2cm lange Stücke schneiden  
Salbei waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen  
Kürbiskerne hacken, Parmesan reiben und die Butter in einem kleinen Topf zerlaufen lassen  
In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Gnocchi portionsweise vorsichtig hineingeben  
Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar  
Gnocchi mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Teller verteilen  
Mit zerlassener Butter beträufeln und die gehackten Kürbiskerne sowie den Salbei darüber streuen  
Den geriebenen Parmesan separat dazu reichen  
Zubereitungszeit ~40 min.

## Kürbisgratin

### Zutaten

1kg Kürbis  
100ml Wasser  
100ml Milch  
2 Eidotter  
75g geriebener Käse  
1 TL Ingwerpulver oder 1cm frischer  
1 Prise Safran  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zucker  
30g Butter

### Zubereitung

Kürbis schälen, entkernen, klein würfeln und 20 min im kochenden Wasser garen  
Eidotter mit der Milch verquirlen, 50g geriebenen Käse zufügen, mit Gewürzen und Zucker abschmecken und unter den Kürbis rühren  
Eine ofenfeste Form gut ausbuttern, die Kürbismischung hineingeben, mit dem restlichen Käse überstreuen, die Butter



in Flöckchen daraufsetzen und im Ofen bei 200° ~20 min  
backen, bis die Oberfläche goldgelb ist  
Herausnehmen und gleich auftragen

Als Beilage zu Braten

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Lauch mit Walnüssen

### Zutaten

10-12 frische Lauchstangen  
½ l Rinderbrühe  
150ml Weißwein  
¼ TL Salz  
1 EL Zucker  
1 Tasse grob gehackte Walnüsse  
1 TL Essig  
½ Tasse geviertelte Walnüsse

### Zubereitung

Lauch waschen, putzen, grob hacken  
In Brühe und Wein 12 min in geschlossenem Topf simmern  
Salz, Zucker, gehackte Walnüsse und Essig zugeben  
In Schüsseln geben, mit den geviertelten Walnüssen garnieren,  
warm auftragen

## Lauchgemüse

*Deutschland, 14. Jhd.*

*4 Personen (als Beilage)*

### Zutaten

*Lauch*



von 600g Lauch das Weiße  
30g Reismehl  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Basilikum und evtl. andere Gewürze  
nach eigenem Geschmack

### *Mandelmilch*

75g Mandeln  
¼l Wein oder Wasser mit Wein gemischt  
1 TL Amaretto  
1 TL Zucker

### **Zubereitung**

Den Lauch gut säubern, in feine Ringe schneiden  
Mit dem Reismehl vermischen  
Aus Mandeln und Wein die Mandelmilch herstellen, mit  
Amaretto und Zucker abschmecken  
Lauch in der Mandelmilch mit den Gewürzen gardünsten

*Das Buch von guter Speise*

## Lauchmus

*Deutschland, 14. Jhd.*

*4 Portionen oder für den Burgkessel*

### **Zutaten**

400g Lauch [4kg]  
20g Mandeln [200g]  
¼ l Milch oder Brühe [¾ l]  
etwas Reismehl [30g]  
Salz, Muskat

**In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel**

### **Zubereitung**



Aus den gemahlene Mandeln und der Flüssigkeit  
eine Mandelmilch (siehe Grundrezepte) aufschlagen  
Lauch gut säubern und auswaschen, klein schneiden in Ringe  
oder Stücke, mit etwas Wasser im Topf zusammenfallen lassen  
Mandelmilch hinzugeben und unter Umrühren erhitzen; weich  
kochen lassen  
Reismehl nach und nach zugeben und eindicken lassen  
Leicht salzen und mit Muskat abschmecken

*Original und Quelle w.o. (Lauchgemüse), aus: Lutz,  
Herrenspeis*

## Lauch=Mangold=Gemüse

### Zutaten

500g Mangold  
500g Lauch  
1 Zwiebel  
2 EL Schmalz  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer, Basilikum  
1/8l süße Sahne

### Zubereitung

Mangold putzen, die harten Stengelteile entfernen, danach  
waschen und kurz blanchieren, kalt abschrecken und gut  
abtropfen lassen  
Lauch putzen, in zweifingerbreite Scheiben schneiden,  
waschen und abtropfen lassen  
Zwiebel würfeln, im zerlassenen Schmalz glasig dünsten, den  
zerdrückten Knoblauch und das Gemüse einrühren  
Im zugedeckten Topf ~10 min im eigenen Saft schmoren  
Salzen, pfeffern, mit Basilikum würzen  
Mit der Sahne verrühren, kurz durchkochen und anrichten

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*



## Bierlinsen

Linsen mehrere Stunden einweichen  
Speck fein würfeln und mit den Linsen in etwas Wasser kochen  
Sobald die Linsen anfangen weich zu werden, fein  
geschnittenes Wildgemüse (je nach Saison) und ~0,4l Bier  
zugeben  
Dann solange köcheln, bis alles etwas eingedickt ist.

## Linzen mit Käse

*Frankreich, 14. Jhd.*

### Zutaten

600g Linsen  
1 Kräutersträußchen  
Gemüsebrühe  
Pfeffer, Salz, gemahlener Kümmel, Safran  
Balsamico-Essig  
4 hartgekochte Eier  
50g geriebener Käse

### Zubereitung

Linsen waschen, mit dem Kräutersträußchen in der Brühe ~60  
min kochen, abgießen, abtropfen lassen und das  
Kräutersträußchen herausfischen  
Eine ofenfeste flache Form ausbuttern, die Linsen hineingeben,  
pfeffern, salzen, mit Kümmel, Safran und einigen Tropfen  
Balsamico würzen  
Die Eier halbieren, daraufsetzen und mit dem Käse bestreut  
unter dem Grill ~5-7 min backen, bis der Käse zerlaufen ist

*Liber de Cocina, aus: Fahrenkamp, Mannsbild*



# Linzen mit Lauch

*Rom, Antike*

*8 Portionen*

## Zutaten

2 Tassen Linsen

Salz

1 große Lauchstange, in Ringen

1 EL Cilantro oder Koriandergrün

1½ TL Koriandersaat, gemahlen

2 Knoblauchzehen, feingehackt

1 EL frische Minzblätter, feingewiegt

1 TL Selleriesaat

2 TL Weißweinessig [1]

2 EL Honig

2 Tassen (450ml) Gemüsebrühe

2 EL Weißweinessig [2]

½ Tasse (125ml) Rotwein, um die Hälfte reduziert

¼ Tasse (60ml) Olivenöl [1]

Brotkrumen

1 EL Olivenöl [2]

⅛ TL Pfeffer

## Zubereitung

Linzen in Salzwasser al dente kochen (~15 min)

Abgießen, zurück in den Topf geben

Lauch und Cilantro zugeben

Koriandersaat, Knoblauch, Minze, Selleriesaat und 2 TL

Weißweinessig [1] mörsern, in den Topf geben

Honig, Brühe, 2 EL Weißweinessig [2], reduzierten Wein und

¼ Tasse Olivenöl [1] zugeben

30-40 min kochen, bis die Linzen weich und der Lauch gar ist

Wenn nötig, mit Brotkrumen andicken

In eine Terrine geben, restliches Öl [2] darüber gießen, mit

Pfeffer bestreuen, auftragen



*Apicius, 184; Arwen Southernwood, The Stewpot Period  
Culinary Guild (SCA)*

## **Linseneintopf**

### **Zutaten**

400g Linsen  
3/4l Fleischbrühe  
1 Bund Suppengrün  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
50g Schmalz  
1-2 EL Mehl  
3 EL Essig  
1 Prise Zucker  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Die Linsen waschen und in der Fleischbrühe gut 12 Stunden weichen lassen, mit dieser aufsetzen und ~1" Stunden mit dem geputzten, kleingeschnittenen Suppengrün zusammen gar kochen

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und halbierten Knoblauchzehen im Schmalz andünsten, bis die Zwiebeln sich bräunen

Das Mehl zugeben und leicht bräunen

Eine Hälfte der Linsen durch ein Sieb treiben, mit der Zwiebelsoße vermischen und wieder zu den restlichen Linsen geben

Aufkochen und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, anrichten und auftragen

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## **Linsenspüree**

### **Zutaten**



500g grüne Linsen  
1 Kräuterstrauß (Petersilie, Salbei, Rosmarin, Basilikum...)  
3 EL gutes Olivenöl  
5-6 Safranfäden  
6 EL frisch geriebenen Parmesan  
4 geschlagene Eier  
Salz

### **Zubereitung**

Linsen in vierfacher Menge Wasser mit dem Öl, dem Safran und dem Kräuterstrauß auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis sie sehr weich sind; erst am Ende der Kochzeit salzen  
Falls viel Wasser übrig bleibt, abschütten, ansonsten alles zerstampfen  
Zerklopfte Eier mit dem Käse vermischen  
Linsen wieder erhitzen; vom Feuer nehmen und Eier/Käsemischung begeben; gut vermischen

## Mujadarra

*Mesopotamien, 13. Jhd.*

### **Zutaten**

2 Tassen große braune Linsen, eingeweicht, falls nötig  
1 kleingehackte Zwiebel  
Öl  
Salz, Schwarzer Pfeffer  
1 Tasse Langkornreis, gewaschen  
2 Zwiebeln in Halbmonde geschnitten

### **Zubereitung**

Linsen mit frischem Wasser bedeckt 1 - 1 1/2 Stunden kochen (bis sie weich sind)  
Die gehackte Zwiebel in Öl golden anschwitzen, zu den Linsen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken  
Gut vermischen, Reis zugeben und so viel Wasser, dass die gesamte Flüssigkeit im Topf ~ 1/2l ergibt



Nochmals abschmecken und zugedeckt 20 min sanft köcheln lassen, bis der Reis weich ist, nach Bedarf mehr Wasser zufügen

Die geschnittenen Zwiebeln in 2 EL sehr heißem Öl frittieren, bis sie dunkelbraun und fast karamellisiert sind

Reis und Linsen auf einem großen flachen Teller mit den Zwiebelhalbmonden garniert auftragen

Dieses Gericht kann heiß oder kalt aufgetragen werden, begleitet von Joghurt

*al-Baghdadi, 1226*

## Möhren und Sellerie in Apfelwein

### Zutaten

1 kleine Sellerieknolle, geputzt und gehackt

½ l sehr trockener Apfelwein (Cider)

½ kg Möhren, geschält und gehackt

Meersalz, schwarzer Pfeffer, gehackter Petersil

### Zubereitung

Apfelwein zum Kochen bringen

Möhren hineingeben, Topf schließen, 15 min simmern lassen

Sellerie zufügen, mit Pfeffer und Salz abschmecken, weitere 30 min köcheln lassen

Gemüse abgießen, Flüssigkeit reduzieren, wieder über das Gemüse geben, mit Petersil bestreuen und servieren

*Kingdom of Ealdormere (SCA)*

## Pastinaken in Bier

### Zutaten

500g Pastinaken, geschält und in 5cm-Stücke geschnitten

1 Tasse (225ml) dunkles Bier oder Stout

1 Stück Zimtstange



2 große Stücke Macis (Muskatblüte)  
3 Nelken  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einen schweren Topf geben, Topf schließen und 30-35 min simmern, bis sich die Pastinaken leicht mit einer Gabel einstechen lassen

Flamme herunterdrehen, Topf öffnen, weitere 10-15 min köcheln, bis das Bier andickt und glasiert

Ganze Gewürze herausnehmen, zu Geflügel, Schinken oder Schwein auftragen

## **Bergpilze**

*Italien*

*In Gewürzen gedünstete Champignons*

### **Zutaten**

500g wilde Champignons oder rosafarbene Champignons de Paris

1 kleine Zwiebel

Olivenöl

je 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer, Ingwerpulver, frisch geriebene Muskatnuss

2 Prisen Korianderpulver

Salz

### **Zubereitung**

Die Pilze schälen und waschen; wenn sie groß sind, halbieren oder vierteln

~10 min in sprudelndem Wasser kochen, dann sorgfältig abtropfen

Inzwischen die Zwiebel feinhacken, dann in einem Schuss Olivenöl glasig dünsten

Pilze zugeben und bei großer Flamme für einige Augenblicke leicht anrösten



Salzen und Gewürze zugeben, die Flamme kleinstellen und ~1/4 Stunde bedeckt köcheln lassen, von Zeit zu Zeit umrühren und auftragen, wenn sie schön goldbraun sind

Ein weiteres Rezept aus dem toskanischen Buch. Hier sind es wilde Pilze, deren Namen man nicht kennt. Versuchen Sie es mit einfachen Champignons de Paris, wenn Sie keine anderen finden, Sie werden sie nicht wiedererkennen.

*Libro della cucina del secolo XIV*

## Pilze in Honig

*Rom, Antike*

### Zutaten

1 EL Olivenöl

1 EL Garum (ersatzweise Fischsoße aus Asienladen)

1 EL Honig

2 TL frisches, geschnittenes Liebstöckelgrün (ersatzweise Selleriegrün, oder zur Not auch Petersil. Kein Liebstöckelgewürz!)

1/2 TL frisch geriebener Pfeffer

250g grob geschnittene Pilze (am besten essbare)

### Zubereitung

Öl, Honig und Garum (Fischsoße) mischen und erhitzen, bis die Masse zu kochen beginnt

Pilze, Liebstöckel und Pfeffer zugeben

So lange kochen lassen, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen erst herausgekocht und sich dann wieder fast eingekocht hat

Honig und Öl bilden am Ende nur eine Glasur um die Pilze

## Pilze mit Knoblauch

Pilze reinigen und den Stiel entfernen

Knoblauchzehen schälen und in einer Schüssel zerkleinern



Etwas Salz zugeben mit Butter und kleingehackter Petersilie zu einer Paste verarbeiten

Etwas Butter erhitzen und die Pilze mit der offenen Seite nach unten kurz darin anbraten

Die Pilze wenden und mit einem Löffel etwas von der Butter-Knoblauchpaste in die Pilze füllen

Solange erhitzen, bis die Butter in den Pilzen geschmolzen ist, das dauert je nach Größe des Pilzes unterschiedlich lang

Heiß mit Brot auftragen

## Pilze mit Lauch 1

*England, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

Das Weiße von 8 kleinen Lauchstangen, gründlich gewaschen und in Ringe geschnitten

3 EL Butter

750g Pilze, geviertelt

250ml Gemüse- oder Hühnerbrühe

½ TL brauner Zucker

1 Prise Safran

½ TL geriebener frischer Ingwer

3 EL Butter

3 EL Mehl

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Butter in einem schweren Topf schmelzen und den Lauch ein paar Minuten andünsten

Pilze zugeben und einrühren

Brühe, Zucker, Safran und Ingwer vermischen und zugeben

~2 min simmern lassen

Die restliche Butter in einem kleine Topf schmelzen, Mehl einrühren, goldbraun anschwitzen

Die Mehlschwitze zum Gemüse geben, bis die Flüssigkeit andickt und das Gemüse gleichmäßig glasiert ist

Salzen und pfeffern



*Forme of Cury, ~1390*

## **Pilze mit Lauch 2**

*England, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

250g Pilze  
1 Tasse (225ml) Rinder- oder Hühnerbrühe  
¼ TL Poudre Fort (siehe Gewürze)  
1 Lauchstange  
6 Safranfäden  
¼ TL Salz

### **Zubereitung**

Pilze und Lauch waschen, Lauch in Ringe schneiden, Pilze würfeln  
Safran in die Brühe geben, zum Kochen bringen  
Lauch, Pilze, und poudre fort zugeben, 3-4 min simmern, vom Feuer nehmen, auftragen

*Quelle und Original w.o. (Pilze mit Lauch 1); David Friedman (SCA)*

## **Pilze mit Lauch 3**

*Italien, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

500g Pilze (Egerlinge)  
1 kleiner Lauch  
Olivenöl  
je 1 Prise schwarzer Pfeffer, Ingwer, Muskat  
2 Prisen Koriander  
Salz



## **Zubereitung**

Pilze putzen und, falls nötig, halbieren  
10 min in Wasser kochen, gut abtropfen  
Lauch feinhacken, in Olivenöl weich dünsten  
Pilze zugeben, Flamme hochstellen, 1 min dünsten  
Gewürze zugeben, Flamme wieder herunterdrehen, Topf oder  
Pfanne schließen und 15 min köcheln, gelegentlich umrühren  
Wenn die Pilze goldbraun sind, auftragen

*Quelle und Original w.o. (Bergpilze); Katerine of the Twisted  
Woods (SCA)*

## **Pilzterrine**

### **Zutaten**

1 Tasse Hafermehl  
375ml Sahne  
3 Eier  
3 EL Butter  
3 feingehackte Schalotten  
2 Stangen Sellerie, feingehackt  
500g feingehackte Pilze  
1/2 Tasse feingehackter Petersil  
1/8 TL Rosmarin  
1 Prise Basilikum  
1 Prise Oregano  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Hafermehl, Sahne und Eier vermischen, mindestens 30 min  
stehen lassen  
Schalotten in der Butter glasig dünsten, abkühlen lassen und  
dazu geben  
Die restlichen Zutaten zufügen, bei 190°C 1 1/2 Stunden backen  
Auskühlen lassen

*Mistress Tamarra de Amalthea (SCA)*



## Rumänischer Pilztopf

12 Portionen

### Zutaten

1kg Pilze in Scheiben  
~500g Bacon  
12 Frühlingszwiebeln  
2 EL gehackter Petersil  
1/2l Sauerrahm  
2 EL gehackte Fenchelblätter oder 2 TL gemahlene Fenchelsaat  
je 1/2 TL Salz, Pfeffer  
350-500ml Hühnerbrühe  
2 EL Mehl

### Zubereitung

Bacon kleinschneiden, Zwiebeln (mit Grün) hacken, anbraten, Fett abgießen  
Petersil, Fenchel, Salz und Pfeffer zugeben, noch etwas braten  
Hühnerbrühe zugeben, etwas simmern lassen  
Pilze zugeben, kräftig umrühren, 10 min köcheln lassen  
Mehl und Sauerrahm vermischen  
Langsam und unter ständigem Rühren in den Pilztopf geben  
Langsam gar kochen (5-10 min)  
Mit gehacktem Petersil bestreuen und auftragen

*Her Ladyship Cara Angiola de Boccaccio, Mistress Geta  
Alexandra din Wallachia (Shire of Castlemere Cooks.) , SCA)*

## Steinpilzmus mit Wein

### Zutaten

500g Steinpilze  
50g durchwachsener Speck  
50g Butter  
1/4l roter Dessertwein (Portwein)



1/4l süße Sahne  
Pfeffer  
1 TL Speisestärke

### **Zubereitung**

Pilze putzen, ggf. nur kurz abbrausen, abtrocknen und in  
~3mm dicke Scheiben schneiden  
Den Speck in feine Streifen schneiden, in der Butter bei milder  
Hitze goldfarben braten und dann mit den Pilzen einige  
Minuten gut durchschmoren  
Je eine Hälfte vom Wein und der Sahne zugeben und fast ganz  
einkochen lassen  
Mit Pfeffer würzen, den restlichen Wein und die Sahne  
zugießen, mit der angerührten Speisestärke binden und  
nochmal kurz aufkochen

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## **O**desa-Pilze

### **Zutaten**

1/4 Tasse ungesalzene Butter auf Zimmertemperatur  
4 Schalotten  
1/2kg Pilze (Egerlinge oder Champignons), je nach Größe ganz  
oder geschnitten  
1 EL Mehl  
Salz, frischgemahlener Pfeffer  
1/2 Tasse (125ml) Sauerrahm  
1/3 Tasse (80ml) Doppelrahm oder Crème Double/Crème  
Épaisse  
1/2 Tasse geriebener Hartkäse, z.B. Parmesan

### **Zubereitung**

Die Hälfte der Butter auf mittlerer Flamme zerlassen  
Zwiebeln zugeben, kurz andünsten, Pilze zugeben, 5-6 min  
weiter dünsten  
1 EL der restlichen Butter mit dem Mehl vermischen, gut  
durchkneten



Zu den Pilzen rühren, 3 min andicken lassen  
Abschmecken, beide Sorten Rahm einrühren  
Ofen auf 180°C vorheizen  
Pilze in eine feuerfeste Schüssel geben, mit dem geriebenen  
Käse bestreuen, mit der restlichen Butter betupfen  
20-25 min backen, bis der Käse Blasen wirft

*Shire of Vanished Wood Cooking Guild, SCA*

## **P**omeranzengemüse

*Deutschland, 16. Jhd.*

*4 Personen*

### **Zutaten**

12 ungespritzte Orangen  
50g Rosinen  
20g Butter  
60g Zucker  
1/8l lieblicher Weißwein  
4-5 schwarze Pfefferkörner

### **Zubereitung**

Orangen gründlich abwaschen, die Schale hauchdünn  
abschälen, so dass das Weiße nicht mit abgetrennt wird  
Orangenschale und Rosinen in wenig Wasser bei mittlerer  
Hitze ~10 min dünsten, das Wasser abgießen  
In Butter leicht schmoren, den Zucker hinzufügen, ein wenig  
karamellisieren lassen  
Mit dem Wein ablöschen, mit im Mörser sehr fein gestoßenen  
Pfefferkörnern würzen

*Kochbuch der Sabina Welserin (184), um 1553, aus: Ehlert,  
Kochbuch*



# Rodkaal

*Skandinavien*

## Zutaten

1 mittlerer Kopf Rotkohl  
1 mittlerer Kopf Weißkohl  
6 EL Butter  
2 EL Zucker  
1/2 TL Pfeffer  
1 TL Salz  
1/2 TL Kümmel  
je 150ml Wasser, Essig  
125ml Rotes Johannisbeergelee  
1 Apfel, gerieben

## Zubereitung

Kohl waschen und schreddern  
Ofen auf 160°C vorheizen  
Butter, Zucker, Salz, Gewürze, Wasser und Essig in eine Kasserolle geben, auf dem Ofen zum Kochen bringen  
Kohl zugeben, gut umrühren, nochmals zum Kochen bringen  
Kasserolle gut verschließen, in den Ofen stellen und 2 Stunden garen lassen, dabei regelmäßig die Flüssigkeit überprüfen  
10 min vor Ende der Garzeit Johannisbeergelee und Apfel unterrühren

*Rodkaal is a traditional Scandinavian dish. This recipe is an adaptation by Mistress Mortraeth, Kingdom of Ealdormere, SCA.*

# Rosenkohl 1

## Zutaten

600-700g Rosenkohl  
50g Schmalz



Salz, Pfeffer, Muskat  
¼l süße Sahne  
etwas Wasser

### **Zubereitung**

Rosenkohl putzen, waschen und die Anschnittstellen über Kreuz einschneiden (so gart er schneller)  
2 min blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen  
Im zerlassenen Schmalz ~10 min dünsten; nach 5 min nachsehen, ob sich genug Flüssigkeit gebildet hat, evtl. Wasser angießen; darauf achten, dass die Röschen nicht zu weich werden  
Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, mit der Sahne kochen, bis die cremig gebunden hat

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Rosenkohl 2

*Frankreich, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

500g Rosenkohl  
Wasser  
4 EL Olivenöl oder 2 EL Butter  
Prise Salz

### **Zubereitung**

Rosenkohl putzen und waschen  
In einen Topf geben, gerade eben mit Wasser bedecken  
Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, simmern lassen, bis der Rosenkohl weich ist  
Gut abgießen, mit Olivenöl/Butter übergießen und salzen, auftragen

*Le Ménagier de Paris, 1395; Gode Cookery  
Siehe auch: Rosenkohl 3 (siehe Salate)*



# Rosenmus

*Deutschland, 15. Jhd.*

*4 Personen*

## Zutaten

4-8 weiße gefüllte Rosenblüten  
2 Scheiben Weißbrot  
1 Prise Zimt  
evtl. einige Tropfen Rosenwasser  
1/4l Milch  
1 EL Honig  
6 Eier  
Pfeffer

## Zubereitung

Die Blütenblätter abzupfen, in klarem Wasser gut reinigen, abtropfen lassen, mit Küchentrepp vorsichtig trockentupfen und in feine Streifen schneiden  
Mit Weißbrot und Zimt und, wenn die Rosen nicht sehr stark duften, einigen Tropfen Rosenwasser vermischen und unter die mit Honig gesüßte Milch rühren  
Einige Löffel der Flüssigkeit abnehmen und mit den Eiern verrühren  
Das übrige zum Kochen bringen, von der Feuerstelle nehmen, die Ei-Milch-Masse unter ständigem Rühren hinzufügen und bei geringer Hitze andicken lassen  
Nach Geschmack mit einigen Tropfen Rosenwasser beträufeln und mit einer Prise Pfeffer bestäuben  
Für ein Mus aus roten Rosen nehme man rote Rosen, Weißwein statt der Milch, Safran statt Pfeffer und lasse den Zimt weg; Zubereitung wie oben

*Niederdeutsches Kochbuch (78, 79), um 1500, aus: Ehlert, Kochbuch*



## Rote Rüben mit Lauch und Koriander

### Zutaten

1kg frische junge Rote Rüben, geschrubbt und in dicke Scheiben geschnitten  
1/2 kg Lauch in dicken Scheiben  
1/2 kg Karotten in Scheiben  
1 TL Kumin (Kreuzkümmel)  
1 EL frischer, gehackter Koriander  
625ml Rotwein, mit 1 EL Honig gesüßt  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Rote Rüben und Karotten etwas vorkochen  
Abtropfen lassen, Gewürze und Lauch zugeben, mit Wein bedecken  
Zum Kochen bringen, abdecken und simmern, bis die Rüben zart sind  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken, heiß oder kalt servieren

## Rote Rüben mit Meerrettich und Koriander

*Deutschland, 16. Jhd.*

### Zutaten

1kg Rote Beete  
50g Meerrettich  
1 TL Anis  
1 TL Korianderkörner  
1/4 TL Kümmel  
Weißwein und Essig zum Kochen

### Zubereitung

Rote Beete schälen und dünn stifteln, in einer Mischung aus halb Wein und halb Essig weich kochen



Meerrettich schälen und in dünne Scheiben schneiden oder reiben

Rote Beete mit einem Teil der Kochbrühe und allen Gewürzen vermischen und an einem kühlen Ort für einige Stunden durchziehen lassen

Wenn man Anis, Koriander und Kümmel vorher im Mörser leicht anstößt, schmecken die Gewürze noch intensiver  
Als würzige Beilage zum Fleisch reichen

**Beilage für 5kg Kesselfleisch (siehe Gemischtes Fleisch)**

*Marx Rumpoldt, Ein new Kochbuch, Mainz 1581, aus: Lutz, Herrenspeis*

## **G**epanzerte **R**üben

*Italien, 16. Jhd.*

### **Zutaten**

500g bzw. 5 kleine Rüben  
300g Cheddar in Scheiben  
2 EL Butter  
1/2 TL Zimt  
1/4 TL Ingwer  
1/4 TL Pfeffer

### **Zubereitung**

Rüben 1/2 Stunde kochen, schälen, in dünne Scheiben schneiden

Auflaufform mit Butter einfetten, Käse und Rüben einschichten, jede Schicht würzen und etwas Butter darauf geben

Die unterste und die oberste Schicht sollten Käse sein  
30 min bei 180°C backen

*Platina 8.30*



## Rüben à la Beausse

*Frankreich, 14. Jhd.*

*6-8 Portionen als Beilage*

### **Zutaten**

750g Rüben, geputzt und geschält  
6-8 Tassen (1½-1¾l) Gemüsebrühe  
3 EL Olivenöl  
½ TL Garam Masala  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Rüben und Gemüsebrühe auf hoher Flamme zum Kochen bringen, herunterschalten  
Sanft ~20 min kochen, bis die Rüben weich sind  
Abgießen, etwa abkühlen lassen, in 1cm dicke Scheiben schneiden  
Öl in einer Pfanne über mittlerer Flamme erhitzen, Rüben zugeben, ~15 min goldbraun rösten  
Garam Masala einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken

*Le Menagier de Paris; Allegra Beati, The Stewpot Period  
Culinary Guild (SCA)*

## Rübenmus

Rüben schälen, in Stücke teilen  
In Salzwasser garen, abgießen, zerstampfen  
Mit etwas Hühnerfond luftig aufschlagen, mit Gewürzen und Sesamöl abschmecken  
Mit Korianderblättchen garnieren



## Steckrüben-Eintopf

4 Portionen

### Zutaten

1 Steckrübe  
1/2 Sellerieknolle  
3 große Zwiebeln  
Fleischbrühe  
300g Dörrfleisch

### Zubereitung

Eine Steckrübe schälen und grob würfeln, dazu gewürfelte Selleriestücke und gehackte Zwiebeln in einem großen Topf mit etwas Butterschmalz anschwitzen  
Das grob gewürfelte Dörrfleisch dazugeben und mit Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf sämig einkochen lassen  
Beim Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen

## Sauerkraut

*Deutschland, 14. Jhd.*

### Zutaten

2 Zwiebeln  
4-5 EL Schmalz  
750g Sauerkraut  
einige Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Honig  
3 säuerliche Äpfel  
1/8l Weißwein  
Salz, Pfeffer  
250g Schinkenspeck in 4 Scheiben

### Zubereitung



Die kleingehackten Zwiebeln im Schmalz glasig dünsten  
Inzwischen das Sauerkraut mit einer Gabel oder mit der Hand  
zerrupfen und auf die Zwiebeln legen  
Wacholderbeeren zerdrücken und mit dem Lorbeerblatt sowie  
dem Honig zum Kraut geben  
Den Topf verschließen und das Sauerkraut bei milder Hitze  
weeterschmoren  
Die Äpfel schälen, in Spalten schneiden und entkernen  
Nach 20 min nachsehen, ob das Kraut auch nicht angesetzt hat  
Äpfel, Wein und etwas Salz zugeben  
Den Schinkenspeck auf das Kraut legen, den Topf wieder  
zudecken und das Kraut nochmals 30 min schmoren lassen  
Mit Pfeffer und vielleicht noch etwas Honig abschmecken,  
anrichten und auftragen

*Nach einem Klosterrezept, aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Schwarzwurzeln

### Zutaten

Schwarzwurzeln  
Wasser  
Zitronensaft  
Butter  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Sahne  
Mehl / Erbspüree (siehe Erbsenbrei)

### Zubereitung

Die frischen Schwarzwurzeln beim Schälen in Wasser mit  
Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben  
Die Schwarzwurzeln im Butter weichdünsten und mit den  
Gewürzen abschmecken  
Dann mit Sahne übergießen  
Mit Mehl oder Erbspüree binden



## Shula Kalambar

6 Portionen

### Zutaten

1 Tasse braune Linsen  
500g frischer Spinat  
je 1/2 TL gemahlener Koriander, gemahlener Kreuzkümmel  
(Kumin)  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
Salz, Schwarzer Pfeffer  
2 EL geschmolzene Butter

### Zubereitung

Linsen weich kochen (~3/4-1 1/2 Stunden)  
Spinat fein hacken und sanft im eigenen Saft kochen, bis er  
weich ist  
Linsen abgießen, zum Spinat geben, abschmecken, gut  
umrühren  
Butter darüber geben und auftragen

## Spargel 1

*Italien, 16. Jhd.*

### Zutaten

Frischer Spargel, gesäubert und geschält  
Salz  
Olivenöl  
Essig (Weißwein-, Rotwein- oder Apfelwein-)  
Kräuter: Basilikum, Thymian, Salbei, Ysop, Petersil &c.  
Wein (optional)

### Zubereitung

Spargel kochen, bis er weich oder al dente ist



In eine Schüssel geben, etwas salzen, ein wenig Essig, Öl und Kräuter darüber geben

Sofort auftragen

Variation: Spargel in einer Mischung von  $\frac{2}{3}$  Wasser und  $\frac{1}{3}$  Wein kochen

*Platina, 1542; Andrews, De Honesta Voluptate; A Booke of Gode Cookery*

## Spargel 2

*Spanien*

### **Zutaten**

1 Bund Spargel

2-3 Schalotten, feingehackt

1 Handvoll Brotkrumen

~ $\frac{1}{2}$  TL Honig

1 Prise Zimt

2 Prisen Ingwer

4-5 Pfefferkörner

2 Nelken

$\frac{1}{8}$  TL Paradieskörner

Rotweinessig

### **Zubereitung**

Spargel schälen und putzen, kochen

Pfefferkörner, Paradieskörner und Nelken im Mörser sehr fein mahlen, die anderen Gewürze zugeben

Brotkrumen anrösten, mit in den Mörser geben

Schalotten in etwas Öl anschwitzen, den Spargel zugeben

Brotkrumen und Gewürze mit etwa Essig, dem Honig und etwas von der Kochflüssigkeit vermischen und über den Spargel und die Zwiebeln geben

*Libre de Sent Sovi (Receptari de Cucina); edited by Rudolf Grewe; Stefan's Florilegium*



## Spargel 3

*Italien, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

½ kg grüner Spargel  
1 EL Olivenöl  
1-2 gehackte Frühlingszwiebeln  
frisch geriebener Muskat  
3-4 Safranfäden  
Salz, gemahlener Pfeffer

### **Zubereitung**

Spargel putzen, das untere Ende abschneiden  
In kochendem Wasser kochen, bis er hellgrün ist  
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin  
anschwitzen, bis sie gerade weich sind  
Spargel und Safran zugeben, Hitze verringern, zugedeckt ~7  
min simmern  
Umdrehen, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, ~10 min auf  
kleinster Flamme weitersimmern  
Wenn sie leicht gebräunt sind, auftragen

*Il Libro della Cucina 8; Lady Morwenna, SCA*

## Spinat

## Ṣṣfanakh Mutajjan

*Mesopotamien, 13. Jhd.*

### **Zutaten**

600g frischer Spinat  
30ml Sesamöl  
30ml Pflanzenöl



15g Knoblauch  
1 TL gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)  
1/2 TL Zimt  
1/2 TL Koriander

### **Zubereitung**

Spinat gut waschen, trockenschütteln  
Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anschwitzen  
Spinat zugeben, zusammenfallen lassen  
Gewürze zugeben, gut umrühren, abschmecken

*A Baghdad Cookery Book*

## Schwarzer Sauch

*Frankreich, 14. Jhd.*

*8 Portionen*

### **Zutaten**

750g frischer geputzter Spinat  
500g Bacon  
1/2 TL schwarzer Pfeffer  
1/2 TL Nelken

### **Zubereitung**

Spinat blanchieren und trocknen  
Bacon in Streifen schneiden, mit den Gewürzen kochen  
Spinat in Baconfett braten, bis er durch und leicht dunkel ist  
Mit den Baconstreifen garniert auftragen

*Le Ménagier de Paris, ~1390; Lady Ilana Amante (SCA)*



## Spinatklöße

25 Personen

### Zutaten

3kg rohen Spinat  
3 Zwiebeln  
1 Bd. Petersilie  
Milch  
12 Milchbrote  
2½ Tassen Hirse  
5 Eier  
Pfeffer, Salz, Muskat

### Zubereitung

Rohen Spinat kurz in Salzwasser wellen, klein schneiden und mit den Zwiebeln und der Petersilie andünsten  
Milchbrote klein zerbröseln und in lauwarmer Milch einweichen  
Hirse zu einem festen Brei kochen  
Die kalten Zutaten vermengen und mit den Eiern und den Gewürzen vermischen  
Durchkneten und danach in heißem Wasser ziehen lassen

## Wurzelgemüse mit Honig glasiert

4 Portionen

### Zutaten

1 Kohlrübe (auch bekannt als Steckrübe)  
2-3 Karotten  
1 Stange Lauch  
(¼ Kohlkopf)  
Butter  
Honig (Menge nach Geschmack)  
Salz und Pfeffer



## **Zubereitung**

Das Gemüse putzen und kleinschneiden  
In leicht gesalzenem Wasser ~5 min lang kochen und dann  
abgießen (hier den Lauch noch nicht hinzufügen!!)  
Dann das vorgegarte Gemüse in der Pfanne mit etwas Butter  
dünsten bis es weich ist.  
Kurz vor Ende der Garzeit den Lauch (und den Kohl) dazu  
geben und bräunen  
Jetzt den Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen  
Das Gemüse ist fertig, wenn der Honig schön gebräunt ist  
Das Wurzelgemüse gab es bei uns zum Lachs und später dann  
auch mal zu geschmortem Rind (siehe Rind). Passt wunderbar  
zu beidem :o)

*Fant, Michaël, Roger Lundgren, Thore Isaksson: Vikingars  
Gästabad, aus: Bloch-Nakkerud, Wikinger Kochbuch*

## **Zucchini**

### **Gebratene Zucchini**

*Frankreich, 14. Jhd.*

#### **Zutaten**

4-5 kleine Zucchini  
Salzwasser  
3 EL Butter oder Schmalz  
5-6 Safranfäden  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Zucchini schälen, entkernen, in Scheiben schneiden, im  
Salzwasser weichkochen  
Gut abtropfen lassen, sehr klein schneiden (oder in Stücken  
lassen)  
Im Fett braten, mit Safran garnieren



*Menagier de Paris; Cauldron Bleu Cooks Guild (SCA)*

## Zwiebeln

### Gebackene Zwiebeln

#### Zutaten

600g Zwiebeln  
40g Butter oder Schmalz  
1 EL Honig  
¼l trockener Weißwein  
Salz, Pfeffer  
4 EL süße Sahne  
2 EL gehackte Gartenkräuter

#### Zubereitung

Zwiebeln häuten und in zentimeterdicke Scheiben schneiden  
Fett zerlassen, Honig darin unter Rühren auflösen, Zwiebeln zugeben und kurz anbraten  
Wein zugießen, zugedeckt 10 min schmoren lassen  
Salzen, pfeffern, mit der Sahne binden und mit den Kräutern bestreut servieren

*Kloster Tegernsee, aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Zwiebelgemüse

#### Zutaten

600g Zwiebeln  
1 EL Schmalz  
1 El Honig  
¼l Weißwein  
1 TL Pfeffer  
1 TL Kümmel  
2 TL Thymian



2 TL Rosmarin  
1 Prise Salz  
5 EL süße Sahne

### **Zubereitung**

Den Schmalz erhitzen und Honig, Pfeffer, Kümmel zugeben, umrühren

Die geschälten, in große Stücke geschnittenen Zwiebeln zugeben, viel rühren, goldgelb werden lassen, mit Wein ablöschen

Rosmarin, Thymian, Salz zugeben, zudecken und ~20 min schmoren lassen; zum Schluss die Sahne zugeben

## **Zwiebelmus**

### **Zutaten**

4 Portionen als Beilage  
1kg Zwiebeln [12kg]  
80g Schmalz [1kg]  
80g Honig [2 Gläser]  
¼ l Weißwein [2l]  
¾ l Wein für den Koch  
Gartenkräuter  
Salz

In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel

### **Zubereitung**

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden

Im Kessel das Schmalz erhitzen und den Honig hinzugeben

Das Gemisch karamellisieren lassen

Zwiebeln darin gut anbraten

Weißwein hinzugießen und im geschlossenen Kessel weichdünsten

Leicht salzen und mit frischen Gartenkräutern servieren

*Solo auf Brot oder als Beilage (z.B. zu den Rindfleischklößchen siehe Rindrezepte)*



Aus: Lutz, Herrenspeis

## Quatember=Zwiebeln

Spanien, 16. Jhd.

### Zutaten

Zwiebeln  
Salz  
Mehl  
Olivenöl

### Zubereitung

Zwiebeln im Ganzen schälen, in Salzwasser weich kochen  
Herausnehmen, rundherum mit einem Messer einstechen, auf  
einem Rost abtropfen und abkühlen lassen  
Einen tiefen Bräter soweit mit Öl füllen, dass es den Zwiebeln  
bis zur Hälfte reicht  
Bräter (ohne Zwiebeln) in den Ofen geben, Öl stark erhitzen  
(bis kurz vor den Rauchpunkt)  
Zwiebeln in einer Mischung von Salz und Mehl wälzen, ins Öl  
geben, in den Ofen stellen  
Wenn die eine Hälfte goldbraun ist, wenden; sind sie ganz  
goldbraun, herausnehmen und sofort auftragen

*Diego Granado, Libro del Arte de Cozina, 1599; Lady Brighid  
ni Chiarain, Serena da Rida, SCA*



