



Mittelalter Explorer  
Rezepte Band 3  
Grundrezepte

# Inhaltsverzeichnis

Apfelbutter .....	2
Apfelschmalz .....	3
Blancmanger 1.....	4
Blancmanger 2.....	4
Blancmanger 3.....	6
Blancmanger 4.....	7
Blancmanger 5.....	8
Blancmanger 6.....	9
Blancmanger 7.....	10
Drei Füllungen für Gänsebraten .....	11
Erbsenbrühe für Fastensuppen .....	12
Fischfond .....	13
Füllung für Geflügel .....	14
Gebackener Käse .....	15
Griebenschmalz .....	16
Karbonaden 1 .....	16
Karbonaden 2 .....	17
Krapfenteig .....	18
Liptauer Käse .....	19
Mandelmilch.....	20
Murri.....	20
Sauerteig.....	21
Schmalzteig für Pasteten.....	22
Speckpflaumen .....	23



# Apfelbutter

## Zutaten

2,5 kg Äpfel  
200 gr. brauner Zucker  
200 gr. weißer Zucker  
1 Tasse Apfelsaft oder Wasser  
Zimt

## Zubereitung

Die Äpfel schälen, entkernen und entweder von Hand mit einer groben Reibe oder mit einem Mixer zerkleinern. Es gibt auch die Möglichkeit einfach die gesamte Apfelmenge geviertelt zuerst 20-30 Minuten zu kochen, dann grob zu pürieren und wie unten beschrieben, weiter zu kochen.

In den Topf geben, den Zucker und das Wasser (oder Apfelsaft) hinzugeben. 1 Stunde kochen. 3 Stunden auf niedriger Temperatur weiterköcheln, so dass es nur ein wenig köchelt. Gelegentlich umrühren. Die Masse sollte dicklich braun einkochen. Die ganze Zeit einen Deckel auf den Topf setzen und aufpassen, wenn die Masse umgerührt wird! Topf erst zur Seite stellen und dann rühren, sonst spritzt es unter Umständen. Dann wieder auf die Herdplatte stellen und weiterkochen. Danach noch eine weitere Stunde mit offenem Deckel einkochen. In den letzten 5 Minuten mit dem Pürierstab noch feiner pürieren und mit Zimt abschmecken. Falls es nicht süß genug ist, weiteren Zucker nach Geschmack dazu geben und nochmal aufkochen.

In Schraubgläser füllen. Wie bei Marmelade eine Minute umgedreht hinstellen, dann wieder umdrehen

# Apfelschmalz

## Zutaten

~300g geräucherten, fetten Speck vom Schwein  
1/2 Apfel  
1 Handvoll fein gehackten Schnittlauch  
1 Handvoll fein gehackte Zwiebeln  
Paprikapulver (süß)  
gemahlene schwarzen Pfeffer

## Zubereitung

Den Speck in kleine Quader schneiden (~3-5mm Kantenlänge)  
Ihn in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auslassen  
Derweil den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen  
Ihn dann in genauso kleine Stücke, wie den Speck, hacken, am besten noch kleiner  
Wenn Speck ausgelassen ist (bekommt leicht braune Kanten)  
Apfel mit Schnittlauch und Zwiebeln in die Pfanne geben  
Je nach Belieben mit Paprikapulver und gemahlene Pfeffer würzen  
Wenn Apfel fast keinen Biss mehr hat, alles in ein hitzebeständiges Gefäß (z.B. Tongefäß) abfüllen  
Unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen, bis die Masse fest ist (damit die darin enthaltenen festen Zutaten im ganzen Schmalz gut verteilt sind)  
Fertigen Schmalz dann kühl aufbewahren.

## Blancmanger 1

*Deutschland, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

600g Hühnerbrust  
300g geschälte Mandeln  
1l Wasser (oder Wein)  
30g Schmalz oder Butter  
30g Reismehl  
100g Zucker

### **Zubereitung**

Zuerst eine Mandelmilch herstellen, dafür die Mandeln so fein wie möglich zerhacken, in einen Mixer geben und das Wasser nach und nach nachfüllen

Pürieren bis sie milchig-weiß wird und danach durch ein Tuch seihen

Hühnerbrust kurz vorkochen und in kleine Stücke teilen

Zusammen mit dem Schmalz und dem Reismehl in die Mandelmilch geben

Aufkochen lassen, gegebenenfalls mit etwas mehr Reismehl eindicken, und mit dem Zucker abschmecken

*Das buoch von guoter spise (3, vgl. auch 76, 77), 1345/52*

## Blancmanger 2

*Deutschland, 14. Jhd.*

Blancmanger (wörtlich: Weißessen) ist meist eine Art Hühnerfrikassee; es kann aber auch mit Kalbfleisch oder Fisch zubereitet werden.

### **Zutaten**

4 Portionen  
6 Hähnchenbrustfilets, evtl. noch auf den Knochen

300g geschälte Mandeln und 1l Wasser (oder Wein oder Wasser-Wein Gemisch); ersatzweise 1 l Milch und 200g Marzipanrohmasse  
1 EL Amaretto oder 1 TL Mandelaroma  
30g Butter oder Schmalz  
30g Reisstärke aus frisch gemahlenem Rundkornreis  
100g Zucker (wenn man Marzipan verwendet, nur 50g)

### **Zubereitung**

Aus den Mandeln und Wasser bzw. Wein oder Wein-Wasser-Mischung eine Mandelmilch nach dem Grundrezept herstellen  
Wenn man Zeit sparen möchte und auf Authentizität weniger erpicht ist, kann man als «Abkürzung» dieser Prozedur eine Art Mandelmilch aus Milch und Marzipanrohmasse herstellen; dazu die Milch mit der Marzipanrohmasse zum Kochen bringen und die Marzipanrohmasse darin auflösen  
Die Hähnchenbrustfilets in der Mandelmilch ~20 min garkochen, aus der Milch nehmen und warm stellen  
Butter (Schmalz) in einem Topf zerlaufen lassen und die Reisstärke dazugeben, d.h. eine «Mehlschwitze» (roux) herstellen  
Diese in die Mandelmilch geben und 20 min einkochen lassen  
In der Zwischenzeit die Hähnchenbrüste von den Knochen lösen und in schöne gleichmäßige Scheiben schneiden, in einem feuerfesten Geschirr anrichten, mit Fettpapier abdecken, damit das Fleisch nicht austrocknet, und warmstellen  
Anfallende An- und Abschnitte im Mörser oder in einem Cutter fein pürieren und unter die Mandelmilch ziehen; Mandelmilch mit Zucker und Amaretto (Mandelaroma) abschmecken, über die Hähnchenbrüste geben

*Quelle wie oben, aus: Ehlert, Kochbuch*

## Blancmanger 3

*Deutschland, 16. Jhd.*

### **Zutaten**

4 Portionen als Vorspeise  
250g Hähnchenbrust  
20g Rundkornreis  
125g Mandeln  
0,4l Wein bzw. Hühnerbrühe  
15g Butter  
40g Zucker  
Veilchenblüten oder kandierte Veilchen

### **Zubereitung**

Reis in der Kaffeemühle zu Mehl mahlen (Reismehl ist ansonsten in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)  
Hühnerbrust in Brühe garkochen oder schon gegrillte Hühnerbrüste nehmen und die Haut entfernen  
Mandeln schälen und im Mixer pürieren; nach und nach die Flüssigkeit (Brühe oder Wein) zugeben und aufschlagen  
Das Auspressen durch ein Tuch kann man sich ersparen, da die pürierten Mandeln mitverwendet werden  
Dieses Gemisch (dicke Mandelmilch) aufkochen lassen  
Das Reismehl zugeben und unter ständigem Rühren eindicken lassen  
Die sehr klein geschnittene Hühnerbrust dazugeben und warm werden lassen  
Erst jetzt unter Rühren den Zucker zugeben; Vorsicht, brennt leicht an!  
Will man es warm auftragen, flüssig in kleine Schälchen gießen  
Kalt: mit dem Löffel Klößchen ausstechen und auf einen flachen Teller platzieren  
In beiden Fällen je nach Jahreszeit entweder mit frischen Veilchenblüten oder mit kandierten Veilchen dekorieren

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

# Blancmanger 4

*England, 14. Jhd.*

## **Zutaten**

8 Portionen

1/2 Kapaun oder 1 Hühnerbrust

Wasser

1 1/2 Tassen blanchierte Mandeln, mit Eiswasser angefeuchtet und dann gemahlen

1 Tasse Reis

1-2 EL Schmalz oder Fett von der Hühnerbrühe

~1/2 TL Salz

~1 EL Zucker

1/2 Tasse gestiftelte Mandeln

Olivenöl

1 EL kandierte Anissamen (selbstgemacht) oder 1 EL kandierte Fenchelsamen oder 2 EL Granatapfelkerne

## **Zubereitung**

Huhn in einen Topf geben, der gerade groß genug dafür ist, mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, abschäumen, 25-30 min köcheln lassen, bis es gar ist

In der Brühe abkühlen lassen (sonst trocknet es aus), herausnehmen, häuten und entbeinen

Julienneartig schneiden (in dünne Streifen), mit gerade genug Brühe bedecken, beiseitestellen

Während das Huhn kocht, gemahlene Mandeln in Olivenöl goldbraun rösten, abgießen, beiseitestellen

Brühe abmessen: ist es mehr als 700ml, bis dahin einkochen lassen

Kochende Brühe über die gemahlene Mandeln geben, mind. 10 min ruhen lassen, dann durch den Mixer oder durch ein Tuch geben (Wenn man es durch ein Tuch presst, verringert sich das Volumen; dann ggf. mit Wasser oder Brühe auffüllen)

Die Mandelmilch in einen großen Topf geben, den Reis zugeben, zum Kochen bringen, Hitze stark verringern, unter ständigem Umrühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist und



das Ganze die Konsistenz eines Risotto oder dicken Porridges hat; Vorsicht: dieses Zeug will wirklich anbrennen!  
Fleisch zugeben und einrühren; kaltes Fett einrühren, bis es vom Reis absorbiert ist; mit Butter geht es schneller  
Mit Salz und Zucker abschmecken  
In eine weite, flache Schüssel geben, die eine Hälfte mit den Mandelstiften, die andere mit den kandierten Gewürzen oder den Granatapfelkernen garnieren

*Curye On Inglysch, Book IV, The Forme of Cury*

## Blancmanger 5

*England, 15. Jhd.*

### **Zutaten**

6 Portionen  
1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Tassen blanchierte Mandeln  
2 EL Zucker  
1 Tasse Reis  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> TL Salz, oder nach Geschmack  
1l Wasser (eher etwas mehr)  
1 EL Butter, Schmalz oder Öl  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Tassen rohes Huhn oder Kapaun

### **Zubereitung**

1/4 Tasse Mandeln in dem Fett anbräunen, beiseitestellen  
Die restlichen Mandeln in einer Kaffeemühle oder einem Mixer zu Mehl zermahlen, durch ein Sieb geben, um größere Stücke zu entfernen, in eine große Schüssel geben, 1/2l Wasser und 1 EL Zucker zugeben, umrühren, 5-10 min ruhen lassen  
1/2l dieser Mandelmilch, das rohe Huhn, 1/2 TL Salz in einen Topf geben, zum Kochen bringen, Hitze verringern, ~20 min köcheln lassen, bis das Huhn gar ist, dabei gelegentlich umrühren  
Huhn herausnehmen, fein wolfen, wieder in den Topf geben und warm stellen

Inzwischen das restliche Wasser (etwas mehr als 1/2l) mit 1 TL Salz zum Kochen bringen, Reis zugeben, umrühren, Hitze reduzieren, 15 min kochen lassen, vom Feuer nehmen, 5 min ruhen lassen, die restliche Mandelmilch zugeben, umrühren, bedecken, weitere 5 min ruhen lassen  
Reismischung mit der Huhnmischung mischen, 1 EL Zucker zugeben, mit Salz abschmecken, mit den gerösteten Mandeln garnieren, heiß auftragen

*Harleian MS. 4016*

## Blancmanger 6

### Zutaten

60g gekochtes Huhn  
2 gehäufte EL Reis (Arborio oder Rundkorn)  
1/2l Ziegenmilch  
60g Schweinespeck  
2 EL Zucker  
10 blanchierte Mandeln  
Salz  
frischer Ingwer zum Garnieren

### Zubereitung

Huhn schreddern  
Speck sehr fein würfeln, die Hälfte leicht golden anbräunen  
Die Milch zum Kochen bringen, den Reis zugeben, kurz unter Rühren kochen lassen, Huhn, 2/3 des Zuckers und den angebräunten Speck zugeben  
Hitze verringern, köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis der Reis weichgekocht ist  
In der Zwischenzeit den restlichen Speck mit den Mandeln anbräunen; Ingwer schälen und in papierdünne Scheiben schneiden  
Warm oder kalt mit dem Speck, den Mandeln und dem Ingwer garnieren auftragen  
(vgl. *Weichselkirschensoße II*)

## Blancmanger 7

Frankreich, 14. Jhd.

### Zutaten

1 Hühnerbrust, gekocht, abgekühlt und geschreddert  
1 Tasse roher Reis  
60g gemahlene Mandeln  
700ml Hühnerbrühe  
2 TL Zucker  
1/4 TL Ingwer  
1/4 TL Paradieskörner  
1-2 EL gesäuerter Rotwein (eine Weile geöffnet stehen lassen)

### Zubereitung

Reis mit Wasser bedecken, 15 min stehen lassen  
Ebenso Mandeln mit Brühe bedecken, 15 min stehen lassen  
Reis abgiessen, mit Huhn, Mandeln, Brühe und Gewürzen aufsetzen  
Unter ständigem Rühren (brennt leicht an!) kochen, bis der Reis weich ist

*Le Ménagier de Paris, ~1390; Baroness Miranda  
MacTyr, SCA*

# Drei Füllungen für Gänsebraten

Deutschland, 15. Jhd.

Für je eine Gans

## **Füllung 1**

### **Zutaten**

4 Brötchen  
250g durchwachsener Speck  
3 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Brötchen zerzupfen; Speck würfeln; Knoblauch fein würfeln;  
alle Zutaten vermischen, kräftig mit Pfeffer und Salz  
abschmecken und in die Gans füllen.

## **Füllung 2**

### **Zutaten**

15 Wacholderbeeren  
250g durchwachsener Speck  
3 Eier  
10 Scheiben Weißbrot  
1/2 TL Kümmelpulver  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung**

Weißbrot und Speck würfeln; Wacholderbeeren im Mörser  
zerdrücken; mit den Eiern vermischen; mit Kümmel, Pfeffer  
und Salz kräftig würzen und in die Gans füllen.

### **Füllung 3**

#### **Zutaten**

500g Birnen  
15 Wacholderbeeren  
250g durchwachsener Speck  
1 Bund Petersilie  
3 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Birnen schälen und stifteln; Speck würfeln; Zwiebeln fein würfeln; Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken; Petersilie fein hacken; alle Zutaten vermischen, mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken und in die Gans füllen.

Eine Füllung für eine Gans

Nimm eine Gans und fülle die mit Knoblauch, Speck und Pfeffer. Du kannst auch eine Füllung aus Wacholderbeeren und Speck und Eiern und etwas Brot und Gewürzen machen. Nimm auch Speck dazu und grüne Birnen und Wacholderbeeren und gehackte Petersilie und Zwiebeln.

Alemannisches Buch von guter Speise (20), aus: Ehlert, Kochbuch

### **Erbsenbrühe für Fastensuppen**

#### **Zutaten**

75g getrocknete Erbsen, ungeschält  
1 Möhre  
1 Selleriestange  
1 Lauchstange  
2 Petersilienstiele  
1l Wasser  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

Erbsen und Suppenkraut in kaltem Wasser aufsetzen, etwa 1½ Stunden sanft kochen lassen, damit die Erbsen nicht aufspringen und die Brühe nicht trüb wird  
Erbsen und Suppenkraut herausnehmen und mit Pfeffer und Salz abschmecken

*Aus: Ehlert, Kochbuch*

## **Fischfond**

*Deutschland, 15. Jhd.*

### **Zutaten**

25g Schalotten (oder Zwiebeln)  
1-2 TL Butter  
1 Stiel Petersil  
50ml trockener Weißwein  
5 weiße Pfefferkörner  
(Ingwer, Kümmel, Safran nach Geschmack  
400g Fischgräten, -köpfe, evtl. -fleisch  
~1 TL Salz

### **Zubereitung**

Schalotten schälen, würfeln, in der Butter glasig dünsten  
Mit Weißwein ablöschen  
Petersil, Pfefferkörner (und andere Gewürze) zugeben  
~1 Wasser angießen, 20 min kochen lassen  
Die Fischgräten und -köpfe und etwas Fischfleisch zugeben  
und nochmals 10 min kochen, hin und wieder abschäumen  
Durch ein feines Sieb geben  
Mit Salz abschmecken

*Und willst du wissen, wie man die Fische kochen soll, jede Art von Fisch: Koch sie in Wasser, nicht auf größter Hitze, gieß das ab und gieß Wein wieder darauf. So nimm Zwiebeln und hack die klein und lasse sie weichkochen und in wenig Wasser, und gieß sie auf die Fische und siede sie vollends gar. Und tu*

*dazu Pfeffer, Ingwer, Kümmel, Safran. Temperier das nach dem Geschmack. Koch sie mit kräftiger Hitze von oben, und serviere sie.*

*Grazer Kochbuch (35a, 105), Ende 15. Jhd., aus: Ehlert, Kochbuch*

## **F**üllung für **G**eflügel

*England, 15. Jhd.*

### **Zutaten**

2-4 Portionen  
1 Bd. Petersil, gehackt  
½ Tasse kleine kernlose Trauben  
1 große gehackte Zwiebel  
½ TL Salz  
je ¼ TL Pfeffer, Ingwer, Nelken, Zimt  
⅛ TL Safran  
4 hartgekochte Eidotter, gehackt  
160g Schweinebraten  
1 TL Öl

### **Zubereitung**

Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden, fertig braten oder kochen (wenn gekocht, Brühe aufheben)  
Fleisch kleinhacken oder wolfen, wenn es abgekühlt ist  
Petersil in Öl und Wasser kochen, bis er weich ist; gut abtropfen lassen (wenn die Trauben weggelassen werden, die Zwiebel mitkochen)  
Fleisch, Eidotter, Gewürze dazugeben und gut mischen  
Einen Kapaun, ein Huhn, eine kleine Gans, oder Wildgeflügel damit füllen und braten

Austin, Two Fifteenth-Century Cookery-Books; A Boke of Gode Cookery

## Gebackener Käse

Italien, 16. Jhd.

### Zutaten

250g Feta, in ½cm dicke Scheiben geschnitten

Milch

Italienisch gewürzte Brotkrumen

Mehl

### Zubereitung

Mehl und Brotkrumen vermischen

Feta in die Milch tauchen, in dieser Mischung wälzen und auf ein gefettetes Backblech setzen

Ofen auf 160°C vorheizen und das Backblech einschieben, 5 min backen

Den Käse umdrehen, weitere 5 min backen

Sofort servieren, dazu frisches Obst: Apfelschnitten, Pfirsichschnitten, Weintrauben

### *Cascio Fritte*

*Fry pieces of rich cheese, neither obviously aged nor obviously fresh, in a pan suited to it, with either butter or fat. When they are becoming tender, turn them, and take them out immediately.*

*Platina, Book VIII, Chapter 60, p. 385*



## Griebenschmalz

*Für 10 Portionen*

### **Zutaten**

1250 g Fett (Schweineflomen) in feine Würfel  
1250 g Speck, fett, geräuchert, in feine Würfel  
1250 g Speck, durchwachsen, geräuchert, in feine Würfel  
10 Äpfel (Boskop) geschält, entkernt, in feine Würfel  
20 Mittelgroße Zwiebeln in feine Würfel  
5 TL Majoran, getrocknet  
5 TL Pfefferkörner, schwarz, im Mörser zerstoßen

### **Zubereitung**

Alle Flomen- und Speckwürfel in einem Topf bei kleiner Hitze glasig auslassen und die Grieben herausnehmen und in einer Pfanne knusprig braun braten.

Die Apfel- und Zwiebelwürfel unter Rühren in das heiße Fett geben. Den Topf vom Herd nehmen, wenn die Zwiebelwürfel braun sind.

Nun die gebräunten Grieben, den Majoran und den Pfeffer einrühren. Das heiße Schmalz in einen geeigneten Keramiktopf füllen und erkalten lassen.

**hierzu frisches Brot und evtl. Meersalz reichen.**

## Karbonaden 1

### **Zutaten**

Bauchspeck  
Petersilie  
Zimt, Zucker  
Brot  
Rotwein

## **Zubereitung**

Nicht zu dünn geschnittene Scheiben des Bauchspecks in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kurz scharf anbraten  
Die Scheiben herausnehmen und mit dem Zimt und dem Zucker würzen  
Dann mit gehackter Petersilie bestreuen und mit reichlich Brot und Rotwein verzehren

## **Karbonaden 2**

*Deutschland, 16. Jhd.*

### **Zutaten**

Kassler geräuchert oder Lachsschinken geräuchert oder Partyschinken  
Öl oder Fett zum Anbraten

### **Zubereitung**

Fleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten in der Pfanne rasch anbraten  
Mit Brot, einer würzigen Soße und Feigenmus servieren

Eine Karbenada zu machen aus einer Haxe  
Schneide die Haxe messerrückendick/ und so breit wie die Haxe selbst ist/ zerklopfe sie auf beiden Seiten mit einem Messerrücken/ lege sie nicht ins Wasser/ sondern bespreng sie auf beiden Seiten mit Salz/ und sieh zu/ dass du es nicht zuviel machst/ hänge sie in den Rauch/ wo er am dichtesten ist/ dann lege sie auf einen sauberen Rost/ und brate sie geschwind/ begieße sie mit Rinderfett/ oder neuer Butter/ die unzerlassen ist/ und halte sie gegen das Feuer/ oder lege es auf den Rost/ wo nicht viel Kohlen sind/ sondern nur heiße Asche/ und wende sie oft um/ dass du sie nicht verbrennst/ bevor die Karbenada gebraten ist/ ...

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

# Krapfenteig

Deutschland, 15. Jhd.

## Zutaten

3 EL trockener Weißwein  
2 EL Honig  
300g Weizenmehl  
6 Eigelb  
70g Butter  
3 EL Sahne  
1 Eiklar  
Salz

## Zubereitung

Wein mit dem Honig aufkochen, so dass der Honig sich auflöst  
In einer Schüssel Mehl, Butter, Salz, die größte Menge des  
Honig-Wein-Gemischs und die Sahne vermengen  
In einer kleinen Schüssel die Eidotter mit dem restlichen  
Honig-Wein-Gemisch verrühren und zu dem Teig geben  
Gut verkneten und den Teig sogleich dünn ausrollen  
In Vierecke von ca. zehn Zentimetern Seitenlänge zerschneiden  
oder mit einem großen Glas Kreise ausstechen  
Mit dem Eiklar bestreichen und füllen

*Einen Krapfenteig zu machen*

*Siede Honig mit Wein, soviel du brauchst. Und nimm auch  
eine weitere Schüssel, schlag Eier hinein und verrühr den  
Wein mit weißem Mehl zu einem Brei. Schlag ein Eidotter, der  
rot sein soll, mit etwas Safran in einer anderen Schüssel auf.  
Das vermisch gut mit etwas von dem angemachten  
Honigwein und gib es in den gerührten Teig. Lass den Teig  
nicht zu fest und nicht zu flüssig werden. Gib ein wenig Mehl  
in die Schüssel, bis du einen schweren Teig hast. Dann breite  
ein sauberes Tuch aus und roll den Teig darauf mit einem  
Wellholz aus und schneide dann große oder kleine Formen,  
wie du die Krapfen haben willst, je nach Art der Füllung. Oder  
alle, die man mit Hefe oder Bier oder Hopfenwasser macht,  
die muss man aufgehen lassen und danach wieder einkneten*

*mit lauwarmem Wasser oder mit Honigwein. Danach wische dich zu richten.*

*Küchenmeisterei (39, 3), um 1490, aus: Ehlert, Kochbuch*

## Liptauer Käse

*Deutschland*

### Zutaten

8 Portionen  
225g Frischkäse  
8 EL weiche Butter  
½ TL Salz  
2 TL ganzer Kümmel  
1 TL Senfpulver  
1 TL gehackte Kapern  
1 EL feingehackte Zwiebel  
" Tasse (125ml) Saure Sahne  
3 EL frischer, gehackter Schnittlauch

### Zubereitung

Alle Zutaten gut mischen  
Abgedeckt kühlen

Signora Giovanna Theresa Battista di Firenze, Lady Margaret  
Fitz William of Kent (SCA)

## Mandelmilch

### Zutaten

120g ungeschälte Mandeln  
1 Liter Wasser (oder Wasser-Wein-Gemisch)  
Gaze zum Filtern

### Zubereitung

Einen kleinen Topf mit Wasser erhitzen  
Wenn es kocht, die Mandeln ins Wasser geben und warten, bis es aufkocht  
Herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken  
Danach die Mandeln schälen  
In den Becher des Mixers geben, das Wasser zugeben und so lange mixen, bis eine weiße Flüssigkeit entsteht  
Ein Stück Gaze nehmen, es einmal falten, befeuchten und sorgfältig ausdrücken  
Über ein Abtropfgestell spannen und die Flüssigkeit filtern

## Murri

*Naher Osten, 15. Jhd.*

### Zutaten

3 EL Honig  
45g Brot  
1 EL Mehl  
1 TL Anis  
1 TL Fenchelsamen  
1/2 TL Selleriesamen  
1/4 TL Safran  
7 1/2g Johannisbrot  
7 1/2g Walnüsse  
45g Quitte  
1/4 Tasse Salz  
1/2l Wasser  
1/4 Zitrone

## **Zubereitung**

Den Honig mehrere Male zum Kochen bringen und wieder abkühlen lassen, bis er angeröstet schmeckt  
Brot tosten, bis es leicht angebrannt ist, und im Mörser zerstoßen  
Anis und Fenchel anrösten und mit Selleriesamen und Walnüssen zerstoßen  
Quitte vierteln und entkernen  
Alles zusammen 2 Stunden simmern lassen, durch ein Tuch geben und ausdrücken  
Zitronensaft und  $\frac{1}{4}$ l Wasser zugeben, nochmals  $\frac{1}{2}$ -1 Stunde simmern lassen, wieder durch ein Tuch geben und ausdrücken; nochmals mit dem restlichen Wasser wiederholen

*Ibn al-Mubarrad: Kitab al Tibakhah*

## **Sauerteig**

### **Zutaten**

$\frac{1}{8}$ l lauwarmes Wasser  
125g Roggenmehl  
1 Prise gemahlener Kümmel  
3-4 EL Buttermilch

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einem Steingut-, Glas- oder Plastiktopf gut miteinander vermengen und zugedeckt zum Säuern an einen warmen Ort stellen, jeden Tag 1× umrühren  
Am 3. Tag, wenn sich kleine Gärbläschen gebildet haben, mit:  $\frac{1}{8}$ l lauwarmem Wasser und 200-250g Roggenmehl einen zähflüssigen Teig rühren und zugedeckt nochmal über Nacht an einem warmen Ort ruhen lassen; dann ist der Sauerteig zur Verarbeitung bereit

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

# Schmalzteig für Pasteten

Deutschland, 16. Jhd.

Für 1 Springform von 26cm Ø oder 1 Kastenform oder 1 Huhn

## Zutaten

250g Mehl

2 Eier

25g Schweineschmalz (oder Butter oder Margarine)

2-3 EL Wasser

1 Prise Salz

Fett für die Form

1 Eidotter zum Bepinseln

## Zubereitung

Schmalz mit dem Wasser erhitzen und etwas abkühlen lassen  
Mehl in eine Rührschüssel oder auf die Arbeitsfläche geben, in  
der Mitte eine Vertiefung hineindrücken, Eier, Salz und die  
Wasser-Schmalz-Mischung hinzugeben und zu einem festen  
Teig verkneten  
Einige Stunden ruhen lassen

*Tipp: Schmalz hat den Vorteil, dass der Teig beim Backen  
nicht dunkel wird, und ist daher für alle Pasteten vorzuziehen,  
die länger backen müssen.*

*Wie man die Pastetenformen machen soll*

*Nimm zur Hälfte schönes Mehl und zur Hälfte  
Nachmehl [schönes Mehl ist gereinigtes (Weizen-)Mehl ohne  
jegliche Rückstände von der Spelze, Nachmehl ist das zweite  
Mehl; man kann dafür Vollkornmehl nehmen], schlag zwei  
Eier da hinein und gib ausgelassenes Fett hinein, ungefähr so  
groß wie ein Ei, und heißes Wasser. Oder lasse das Fett im  
Wasser kochen, und wenn es ein wenig abgekühlt ist, so gieß  
es zu dem Mehl, und knete ihn [den Teig] gut durch, dass er  
trocken und zäh werde; er lässt sich sonst nicht [am  
Rand] hochstellen. Und wenn er annähernd genug hat, so  
rupfe ich ihn, so wird er gut.*

*Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550, aus: Ehlert,  
Kochbuch*

## **S**peckpflaumen

### **Zutaten**

getrocknete Pflaumen

Frühstücksspeck/Dörrfleisch/Schinken mit Fettrand usw.

### **Zubereitung**

Die Pflaumen mit Scheiben des Bauchspecks oder was auch immer man drumherum wickeln will, umwickeln

Entweder auf Spieße stecken (Abstand dazwischen lassen!)

oder mit Zahnstocher durchpieken

Auf dem Grill oder in der Pfanne knusprig braten



