



Mittelalter Explorer  
Rezepte Band 16  
Mehlspeisen

# Inhaltsverzeichnis

Abtsknödel.....	3
Brautessen.....	4
Buchweizengrütze .....	5
Caudele Almaunde .....	6
Col ris.....	7
Dinkel-Eintopf.....	8
Farbiges Gelee .....	9
Fastenkrapfen 1.....	10
Fastenkrapfen 2.....	11
Fleischfarbener Reis .....	12
Frittierter Brotteig .....	13
Fromentée .....	14
Fromentée zur Fastenzeit.....	14
Fruменту .....	15
Furmente .....	16
Gerstenbrei.....	17
Mystron .....	18
Gerstengrütze.....	19
Gerstenpolenta.....	19
Geschmälzte Spätzle.....	20
Gesottene Krapfen .....	21
Gnocchi aus Frischkäse.....	21
Haferbrei.....	22
Heidelbeerpfannkuchen.....	23
Hirsebrei .....	24
Käsegnocchi .....	25
Käsekringel .....	25
Käseküchlein.....	26
Krapfen mit Käse, Ei und Speck gefüllt.....	27
Krumme Krapfen .....	28
Kürbis-Ravioli.....	29
Maultaschen.....	30
Mönchskuchen .....	31
Patina Apiciana.....	32

Pavesen .....	33
Pfannkuchen mit sauren Äpfeln .....	34
Ravioli 1 .....	35
Ravioli 2 .....	37
Ravioli 3 .....	38
Reis vom Griechen.....	39
Risotto von Getreide .....	39
Römmegröt.....	40
Semmelknödeln 1.....	41
Semmelknödeln 2.....	42
Semmeltorte.....	43
Serviettenknödel .....	44
Shushbarak .....	45
Strauben mit Petersilienfüllung.....	46
Vermicelli.....	47
Sizilianische Vermicelli.....	48



# Abtsknödel

## Zutaten

500g Weizenmehl  
40g frische Hefe  
1 TL Zucker  
¼ l lauwarme Milch (30°)  
2 Eier  
30g Butter  
1 TL Salz

## Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Vertiefung hineindrücken, die zerbröckelte Hefe hineingeben, mit Zucker bestreuen, mit der Milch übergießen und unter Rühren auflösen, mit einer Handvoll Mehl bedecken und warmgestellt gehen lassen

Wenn das über die Hefelösung gestreute Mehl rissig wird, diese von der Mitte aus mit dem restlichen Mehl verrühren  
Eier, zerlassene Butter und Salz unterarbeiten und den Teig solange durchkneten, bis er Blasen wirft und sich von der Schüssel löst

Sollte der Teig kleben, noch eine Handvoll Mehl zugeben  
Mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort 30-45 min - bis er sein Volumen verdoppelt hat - aufgehen lassen  
Nochmals kräftig durchkneten, einen Kloß oder eine Rolle formen, in ein Leinentuch einschlagen, zuknoten, einen Kochlöffel unter dem Knoten durchstecken und den Kloß in einen Topf mit kochendem Wasser hängen, zudecken und ~15-20 min kochen

Kloß herausnehmen, abtropfen lassen, aus der Serviette wickeln und in gut daumendicke Scheiben schneiden  
Zu Gerichten mit viel Soße oder mit brauner Butter auftragen

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

# Brautessen

Deutschland, 15. Jhd.

4 Personen

## Zutaten

### *Pfannkuchenteig*

2 Eier  
100g Mehl  
1/8l Milch  
1/8l Sahne  
1 EL Zucker  
1 Prise Salz

### *Fülle*

4 säuerliche Äpfel  
1 EL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz  
Muskat, Muskatblüte (Macis), Ingwer  
1 Prise Nelkenpulver  
4 EL Honig  
2 Lebkuchen  
3 Eiklar  
3 Eidotter  
1 EL Mehl

## Zubereitung

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Würfel schneiden  
Mit 1/2 EL Zucker, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Wasser leicht  
andünsten, beiseite stellen

Aus den angegebenen Zutaten einen Pfannkuchenteig  
anrühren, die (wenigstens 4) Pfannkuchen in heißem Fett  
goldbraun backen und warm stellen

Den Honig in einen kleinen Topf füllen, die geriebenen  
Lebkuchen, Muskat, Macis, gemahlene Ingwer und

Nelkenpulver hinzufügen, alles gut miteinander vermischen  
und auf kleiner Flamme erwärmen  
Diese Fülle auf die Eierkuchen streichen und mit etwas Zucker  
bestreuen  
Die gedünsteten Äpfel hinzufügen und die Pfannkuchen  
aufrollen  
Die Eidotter schaumig rühren, die Eiklar zu steifem Schnee  
aufschlagen, auf die Eigelbmasse geben; 1 EL Mehl und 1 TL  
Zucker darüber sieben und alles vorsichtig unterziehen  
In heißem Fett 4 Omeletts abbacken  
Die eingerollten Pfannkuchen in die Omeletts legen und  
einschlagen

*Grazer Kochbuch (199), Ende 15. Jhd., aus: Ehlert, Kochbuch*

## Buchweizengrütze

*4 Personen*

### **Zutaten**

1 l Milch  
Salz  
125 g Buchweizen  
20 g Butter  
Zucker oder Rübensirup oder Honig

### **Zubereitung**

Buchweizen mit heißem Wasser abspülen  
Milch mit Prise Salz aufkochen lassen  
Buchweizen dazugeben  
25 min köcheln lassen, dabei ständig rühren  
In Schüsseln geben, in die Mitte ein bisschen Butter und Honig  
(oder Sirup/Zucker)

# Caudele Almaunde

## Zutaten

2 Tassen grob gemahlene Mandeln  
2 Tassen (450ml) Helles Bier (Ale)  
1 Tasse (225ml) Wasser  
1/4 TL Safran  
3/4 Tasse brauner Zucker  
1/2 TL Salz  
1/2 Tasse getoastete Brotkrumen  
1 Tasse Korinthen  
1 EL frisches Basilikum oder frischer Dill, feingehackt

## Zubereitung

Bier und Wasser mit den Mandeln in einem Suppentopf aufsetzen und 30 min kochen  
Safran, Zucker, Salz, Brotkrumen und Korinthen zugeben  
Weitere 10 min simmern lassen, gelegentlich umrühren  
Mit Dill oder Basilikum garniert heiß auftragen

*Anmerkung des Verfassers:  
Anscheinend diente dies heute als "Füllung" zu einem gerösteten Kapaun oder Truthahn, Mandelkudding war weder Suppe noch Soße, sondern eine Beilage für geschnittenes Fleisch oder Hartkäse.*

*Madeleine Pelner, Fabulous Feasts*

# Col ris

*Deutschland, 14. Jhd.*

*4 Personen*

## **Zutaten**

### ***Pfannkuchen***

100 g Mehl  
¼ l Milch  
2 Eier  
1 Prise Salz  
Butter zum Ausbacken

### ***Eiermilch***

400 ml Milch  
200 ml Sahne  
2 EL Honig  
6 Eigelbe  
1 Weizenbrötchen  
Salz  
2 EL Schmalz  
(1 säuerlicher Apfel)

## **Zubereitung**

Zunächst aus den angegebenen Zutaten einen Pfannkuchenteig herstellen und Pfannkuchen ausbacken

Die abgekühlten Pfannkuchen zusammenfalten, in Streifen schneiden und in eine Keramik-Puddingform oder Gugelhupfform legen

Das Brötchen fein würfeln, auf die Pfannkuchenstreifen legen Sahne und Milch mit Honig und den Eigelben verquirlen, eine Prise Salz und das zerlassene Schmalz hinzufügen

Die Flüssigkeit in die Form gießen

Die Form mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und den Pudding im Wasserbad etwa 40-50 min garen

Eine Variante dieser Süßspeise enthält zusätzlich Apfelstücke, die feingeschnitten ebenfalls in die Form gegeben werden

*Das buoch von guoter spîse (65, 67), aus: Ehlert, Kochbuch*

## Dinkel-Eintopf

*pro Portion*

### **Zutaten**

60g Dinkel  
375ml Wasser  
40g Knollensellerie  
1 Karotte  
50g Pilze  
1/2 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 TL Gemüsebrühe  
Pfeffer, Rosmarin  
25g Sahne

### **Zubereitung**

Dinkel in Wasser über Nacht einweichen, dann 25 min kochen  
Sellerie und Karotte schälen und raspeln, Pilze putzen und in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken; alles in Butter braten und, kurz bevor der Dinkel fertig ist, zugeben  
Mit Brühe, Pfeffer, Rosmarin würzen und Sahne einrühren  
Schmeckt sicher auch mit Hackfleisch- oder Wursteinlage sehr gut.

# Farbiges Gelee

## Zutaten

1 $\frac{1}{2}$  l selbstgemachte Fleischbrühe  
Hühnerknochen, Lendenknochen vom Schwein,  
Suppenknochen  
Etwas Balsamessig  
1 Tasse Petersil  
1 Tasse Veilchenblütenblätter (oder blaue Lebensmittelfarbe)  
1 Prise Ingwerpulver  
1 Prise Muskatblüte (Macis)  
Safran  
1 Prise Muskat  
 $\frac{3}{4}$  TL Paradieskörner  
 $\frac{1}{2}$  Tasse Rote-Beete-Saft oder etwas Sandelholz (Vorsicht, in  
größeren Mengen schädlich!) oder rote Lebensmittelfarbe  
1 Prise Pfeffer

## Zubereitung

Die Knochen und den Essig in die Brühe geben; kochen, bis die  
Knochen sauber sind  
Die Brühe abseihen und in 4 Teile teilen  
Den ersten Teil grün färben: den Petersil zerstampfen, zugeben  
Den zweiten Teil mit den zerstoßenen Veilchenblättern blau  
färben, Ingwer und Macis zugeben  
Den dritten Teil mit Safran gelb färben, Muskat und geriebene  
Paradieskörner zugeben  
Den vierten Teil mit dem Rote-Beete-Saft rot färben, Pfeffer  
zugeben  
Alle vier Teile kalt stellen und gelieren lassen

# Fastenkrapfen 1

*Deutschland, 14. Jhd.*

*4 Personen*

## **Zutaten**

### ***Fülle***

200g Haselnüsse  
2 säuerliche Äpfel  
2 EL Honig  
Zimt, Ingwer, Nelken, Safran  
Kardamom nach Belieben  
Schmalz zum Ausbacken

### ***Teig***

3 EL Wein  
2 EL Honig  
300g Mehl  
6 Eigelbe  
70g Butter  
Salz  
3 EL Sahne  
1 Eiklar

## **Zubereitung**

Haselnüsse fein hacken, Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein hacken  
Äpfel und Nüsse vermengen und mit Honig, Zimt, Ingwer, Nelken, Safran und evtl. ein wenig Kardamom abschmecken  
Wein mit dem Honig aufkochen, so dass der Honig sich auflöst  
In einer Schüssel Mehl, Butter, Salz, die größte Menge des Wein-Honig-Gemischs und 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

Vierecke oder Kreise ausschneiden, mit Eiklar bestreichen und in der Mitte mit der Fülle belegen  
Zuklappen und die Ränder andrücken  
In der Pfanne mit sehr heißem Schmalz ausbacken  
Warm auftragen; man kann die Krapfen allein mit Zucker oder mit Zucker und Zimt bestreuen

Variante: Fastenkrapfen mit ganzen Nüssen. Man lässt die Nüsse ganz, röstet sie im Backofen auf dem Kuchenblech, bis die braunen Schalen abfallen, und schneidet die Äpfel in nussgroße Stückchen. Weiter wie oben

Weitere Variante: Fastenkrapfen mit Weinbeeren und Äpfeln. Statt der Äpfel werden Rosinen zur Fülle getan.

*Das buoch von guoter spîse (59, 61, 60), 1345/52;  
Kuchenmeysterey (39, 3) [Krapfenteig], um 1486; aus: Ehlert,  
Kochbuch*

## Fastenkrapfen 2

*Deutschland, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

#### **Teig**

200g Mehl  
100g Margarine  
1 Eigelb  
1 TL Salz

#### **Fülle**

6-8 Äpfel  
200g Walnüsse  
5 EL Honig  
2 TL Zimt  
1 TL Muskat  
1 TL Ingwer

## **Zubereitung**

### *Teig*

Salz und Mehl mischen, Margarine hineinschneiden, Ei und etwas Eiswasser zugeben

Gut mischen, Wasser zugeben, bis der Teig bindet

In einen Ball rollen und ~20 min kaltstellen

Ausrollen und eine gefettete Pastetenform damit auslegen

### *Fülle*

Äpfel schälen und entkernen, in einen Bräter geben, mit etwa der Hälfte des Honigs beträufeln, 20-30 min bei ~180°C rösten

Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, in die Größe von halben Walnusskernen hacken

Äpfel, Walnüsse und Gewürze mischen, in die Pastetenform geben

Mit dem restlichen Honig beträufeln, bei 200°C ~30 min backen

*Buch von Guter Speise (61); Lady Jehanne de Huguenin (SCA)*

## **Fleischfarbener Reis**

*England, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

1/2 Tasse brauner Reis

1 Tasse (225-250ml) Hühnerbrühe

1/2 Tasse (125ml) Mandelmilch

4-6 Fäden Safran

1/8 TL Salz

### **Zubereitung**

Reis waschen, in die Brühe geben und gar simmern

Mandelmilch, Safran und Salz zugeben und kurz vor dem Servieren gut umrühren

## **Frittiertes Brotteig**

*Coccoli*

### **Zutaten**

6-8 Tassen Mehl  
1 EL Honig oder Zucker  
1l Milch  
30g Hefe  
4 EL weiche Butter oder Schmalz  
2 TL Salz  
Öl zum Frittieren  
Grobes Salz oder Zucker

### **Zubereitung**

Hefe in  $\frac{1}{2}$ l Milch mit Honig auflösen  
4 Tassen Mehl in eine große Schüssel geben, eine Vertiefung in die Mitte machen, die Milch-Hefe-Mischung hineingießen, Salz zufügen  
2 min schlagen, bis alles gut vermischt ist  
Langsam den Rest des Mehls hinzufügen, bis man einen glatten Teig hat  
Gehen lassen  
 $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen, in Rauten schneiden  
Öl auf 190°C erhitzen, Brotstücke einige Minuten frittieren - nicht zu lang, sonst werden sie zu knusprig  
In Hagelsalz oder -zucker wenden

## Fromentée

### Zutaten

250g dunkles Mehl (Dinkel-, Roggenvollkorn)

¼ l Milch

4 Eier

1 TL Honig

½ TL Ingwer

1 Prise Safran

Salz

3-4 EL Butter/Schmalz

### Zubereitung

Das Mehl mit der Milch, den Eiern und dem Honig kräftig verquirlen

Mit Ingwer, Safran und Salz gut abschmecken und ~30 min ruhen lassen

Eine flache Form gut ausfetten und mit etwas Mehl ausstäuben

Teig nochmals durchrühren und im Ofen bei 200°C ~30 min backen, bis das Gebäck schön aufgegangen und goldbraun geworden ist

In den letzten 10 min mehrfach mit dem Fett bestreichen  
Herausnehmen, noch warm in Portionsstücke schneiden und als Beilage servieren

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Fromentée zur Fastenzeit

*England, 15. Jhd.*

### Zutaten

1 Tasse gekochte Weizenkeime oder Bulgur (oder Gerstenkeime)

3 Tassen (750ml) Mandelmilch (siehe Grundrezepte)

¼ TL Salz

1 Prise Safran

## **Zubereitung**

Alle Zutaten zusammenrühren

Unter Rühren zum Kochen bringen, Hitze verringern, ~45 min köcheln lassen, dabei öfters umrühren, damit nix anbrennt

*Anmerkung:*

*Frumenty war eine der beliebtesten Speisen des Mittelalters und wurde zum Braten verwendet, wobei Wildbret besonders bevorzugt wurde. Dieses spezielle Rezept war jedoch für die Fastenzeit gedacht und sollte mit gekochtem Tümmeler serviert werden! Frumenty-Rezepte erscheinen während der gesamten Kochzeit und der Manuskripte der damaligen Zeit. Anscheinend könnte jeder Koch, der sein Salz wert ist, dieses Gericht zubereiten.*

*Hieatt, Constance B. An Ordinance of Pottage. An Edition of the Fifteenth Century Culinary Recipes in Yale University's MS Beinecke 163. London: Prospect Books Ltd, 1988; A Boke of Gode Cookery*

## **Frumenty**

*England, 15. Jhd.*

## **Zutaten**

275-300g Weizenkeime oder Bulgur

1¼ l Wasser

80ml Rinderbrühe

80ml Milch oder Mandelmilch (siehe Grundrezepte)

2 aufgeschlagene Eigelb

1 Prise Safran

Salz nach Geschmack

## **Zubereitung**

Weizen im Wasser ~15 min kochen, bis er weich wird

Vom Feuer nehmen, weitere 15 min stehen lassen, bis das Wasser absorbiert ist  
Brühe und Milch/Mandelmilch zugeben, aufkochen, 5 min unter Rühren köcheln lassen  
Eigelb und Safran einrühren, weiter rühren, bis das Eigelb anfängt zu stocken, nicht mehr kochen!  
Vom Feuer nehmen und vor dem Auftragen weitere 5 min stehen lassen

### Zu Wild oder Lamm

*Curye on Inglysch, 15. Jhd., Bill Gammers/Ken Withers*

## Furmente

*England, 14. Jhd.*

### Zutaten

500g Weizenkeime  
3<sup>3</sup>/<sub>4</sub> l Milch  
1 Tasse (225ml) Honig  
Süße Sahne  
Frisches Obst (optional - Pfirsiche und Erdbeeren empfohlen)  
Rosinen, Korinthen, oder andere getrocknete Früchte (optional)  
Safran oder Sandelholz zum Färben (optional)

### Zubereitung

Die Milch in einem großen Topf erwärmen  
Honig zufügen, langsam und unter ständigem Rühren den Weizen zugeben; die Milch nicht zum Kochen bringen lassen!  
Weiter rühren, bis der Weizen voll ausgequollen ist; die Milch sollte immer knapp unter dem Kochpunkt sein (kann eine ganze Weile dauern)  
Vom Feuer nehmen, optional mit Safran oder Sandelholz färben  
Mit Sahne und frischen oder getrockneten Früchten warm auftragen

### *Anmerkung des Überlieferers:*

*Beim letzten Robin Hood Tourney haben einige gebeten, das Dessert zu ergänzen und das Rezept zu veröffentlichen. Der Nachtisch war ein Furmente aus Weizen, serviert mit frischem Obst und süßer Sahne. Die meisten historischen Kochbücher beziehen sich auf einen Furmente, entweder als gesüßten oder herzhaften Brei aus Weizen oder anderem Getreide. Es gibt Rezepte für Furmente mit Schweinefleisch, mit Rindfleisch, mit verschiedenem Gemüse und sogar mit Fisch oder Schweinswal, aber ich habe allzu oft gesehen, wie pikante Furmente am Tisch serviert und in die Küche zurückgeschickt wurden - moderne Gaumen sind einfach nicht dazu bereit. Sieht aus wie Haferflocken mit einem kleinen Fischeintopf. Süßes Furmente wird jedoch fast immer gut angenommen.*

*Das hier abgedruckte Originalrezept stammt von A Noble Boke off Cookery. Es wurde zuerst im Jahre 1467 gedruckt, enthält jedoch viele frühere Rezepte, von denen einige mit denen identisch sind, die in The Form of Cury veröffentlicht wurden, das um 1390 von den Köchen von Richard II. Haushalt zusammengestellt wurde.*

A Noble Boke off Cookery, 1467; Elaina de Sinistre, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)

## **G**erstenbrei

*Nubien, 10. Jhd.*

### **Zutaten**

1 Tasse schnellkochende Perlgerste  
375ml Kokosnussmilch  
etwas Wasser

### **Zubereitung**

Kokosnussmilch mit wenig Wasser fast zum Kochen bringen,  
Gerste zufügen  
Hitze verringern und zudecken

20-30 min simmern, bis alle Flüssigkeit absorbiert ist  
Dieses Gericht ist nur leicht süßlich.

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

## **M**ystron

*Rom, Antike*

*~8 Portionen*

### **Zutaten**

2 Tassen Perlgerste  
1/3 Tasse (75ml) Olivenöl  
4 Tassen (1l) Hühnerbrühe

### **Zubereitung**

Alle Zutaten kochen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist  
In ausgehöhlten Brotlaiben auftragen (optional)

Dies ist eine sehr reichhaltige Beilage - kleine Portionen  
werden empfohlen. Danke an Aethelind für ihre Hilfe.

*Athenaeus, The Partying Professors; Arwen  
Southernwood, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)*

*Siehe: Infos →Breie*

## Gerstengrütze

Gerstenkörner über Nacht in kaltem Wasser einweichen.  
Gerstenkörner, eine Handvoll Vollkornmehl, etwas Salz, eine Handvoll zerstoßener Haselnüsse und etwas Honig in einen großen Topf geben.

1-2l Wasser dazugeben und das ganze zum Kochen bringen, dabei ständig rühren. Wenn die Mischung zu dick wird, noch Wasser zugeben.

Leicht köchelnd weiterkochen, bis alles gar ist.

Die Grütze kann mit Früchten und Sahne, oder auch mit Fisch, Geflügel oder Schweinefleisch serviert werden, je nach Lust und Laune.

## Gerstenpolenta

*Rom, Antike*

### **Zutaten**

1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> kg Gerstengries oder gemahlene Perlgraupen

12 l Gemüsebrühe

1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Tassen Flachs- oder Leinsaat

1/2 Tasse ganze Korianderkörner

Salz und Wasser

### **Zubereitung**

Flachs- oder Leinsaat und Korianderkörner im Mörser zerstoßen

Alle Zutaten in einen Reiskocher geben

*Plinius; Anahita, SCA, Greco-Romn-Fst-art, Stefan's Florilegium*

# Geschmälzte Spätzle

## Zutaten

350g Mehl  
2l Wasser  
4-5 Eier  
1 EL Salz  
50g Schmalz  
20g Butter  
1 Bd. Petersil  
Salz, Muskatnuss

## Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben  
Eier nacheinander dazugeben und vermengen, bis der Teig zäh ist  
Butter zerlassen und unterkneten  
Salz und eine Prise Muskat zugeben, einen elastischen Teig kneten und ~30 min quellen lassen  
In einem großen, breiten Topf inzwischen Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen  
Das Backbrett ins Wasser tauchen, etwas Teig darauf geben und mit einem Messer feine Teigstreifen ins sprudelnde Wasser schaben  
Das Messer dabei immer wieder in kaltes Wasser tauchen  
Die Nudeln müssen schwimmen, deshalb schaben Sie immer nur so viel, wie Platz im Topf ist  
Tauchen die Nudeln wieder an der Wasseroberfläche auf, sind sie gar  
Mit einer Schaumkelle herausnehmen, unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in einer Pfanne im zerlassenen Schmalz schmälzen  
Mit gehacktem Petersil bestreut servieren

*Die Mönche im Kloster zu Tegernsee liebten sie besonders an Tagen, an denen kein Fleisch serviert wurde, aber sie sind auch eine köstliche Beilage zum Fleisch*

*Bemerkung: Der Teig funktioniert auch ohne Butter sehr gut, so man die Hälfte des Wassers durch Vollmilch ersetzt.*

*Kloster Tegernsee, aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## **G**esottene **K**rapfen

*Deutschland, 16. Jhd.*

*Etwa 30 Krapfen*

### **Zutaten**

1kg Spinat, blanchiert und gehackt

1 Tasse Parmesan, gerieben

4 Eier

1/2 Tasse Rosinen

Kräuter (Salbei, Majoran, Rosmarin), Gewürze (Zimt, Nelken),

Salz, Pfeffer nach Geschmack

Mehl und Eier für den Teig

### **Zubereitung**

Aus Mehl und Eiern einen Teig bereiten

Die übrigen Zutaten vermischen, jeweils 1 TL in die Krapfen füllen

Ecken gut versiegeln, in kochendes Wasser geben

Wenn die Krapfen aufsteigen, sind sie fertig

**Dazu Friesische Soße (siehe Tunken)**

Kochbuch der Sabina Welserin (119), 1553

## **G**nocchi aus **F**rischkäse

### **Zutaten**

600g Frischkäse der Doppelrahmstufe (Fromage de Troyes, Saint-Céols, frischer Brie, Gervais etc.)

200g Mehl

6 Eigelb

6-8 EL frisch geriebener Parmesan

Salz

## **Zubereitung**

Den Frischkäse zerdrücken und zur Creme verarbeiten; sollte er etwas fest sein, ihn durch ein Sieb passieren

Mit der Hand das Mehl untermischen

Salzen, dann die Eigelb zugeben

Mit der Hand vermischen, so dass man eine recht homogene Masse erhält, die weder zu fest noch zu weich ist

Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen; die Masse in einen Teller gießen

Wenn das Wasser kocht, teelöffelweise vom Teig nehmen und in den Topf gleiten lassen; schneller geht es, wenn man das zu zweit macht

Einige Minuten garen lassen; die Gnocchi sind gar, wenn sie an die Oberfläche steigen

Abtropfen lassen, dann in einen vorgewärmten Teller geben  
Großzügig mit geriebenem Parmesan überstreuen und sofort servieren

## **Haferbrei**

*Skandinavien*

### **Zutaten**

1l Wasser

Prise Salz

125g Haferschrot bzw. Haferflocken

1/2 l Skyr (Gesalzene Dickmilch)

### **Zubereitung**

Das gesalzene Wasser aufkochen lassen, den Hafer hinzugeben

~20-25 min köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren

In Schüsseln mit dem Skyr anrichten.

*Siehe: Infos → Breie*

# Heidelbeerpfannkuchen

*Skandinavien*

*4 Personen*

## **Zutaten**

500ml Mehl (Vollkorn-)  
1/2 TL Salz  
600ml Milch  
3 Eier  
2 EL Butter  
200g Heidelbeeren (oder 1 Glas)  
Honig nach Geschmack

## **Zubereitung**

Das Mehl, die Milch und die Eier miteinander vermengen und gut durchrühren  
Salz dazu geben  
Die Heidelbeeren unter den Teig heben  
Wer es gern süß mag, kann jetzt auch Honig mit in den Teig geben

*Anmerkungen eines Kochs beim Nachkochen:*

*Wenn man zu Hause kocht, empfiehlt es sich den Teig mit dem Schneebesen zu rühren. Ich habe dieses Rezept zum ersten Mal auf einem Markt ausprobiert und habe mir mit einem Holzlöffel einen Wolf gerührt...dafür aber keine Klumpen im Teig :o). Wer zu Hause kocht, kann jetzt den Ofen auf 225°C vorheizen, die Butter in einer großen Pfanne, oder einem Bräter schmelzen und dort den Teig hinein geben. Das Ganze dann 20 - 25 min backen.*

*Wer dieses Rezept so wie ich auf einem Markt nachkochen möchte, sollte jetzt die Kette über dem Feuer möglichst hoch hängen. Und zwar so, dass die Pfanne zwar noch Hitze bekommt, aber nicht mehr "volles Rohr". An diese Kette wird jetzt die Pfanne mit dem Teig gehängt. Dort bleibt die Pfanne*

*dann für die nächste halbe Stunde, solange nämlich, bis der Teig ganz durchgestockt ist. Das klappt ganz prima, sogar ohne dass der Teig anbrennt.*

*Bei uns gab es diesen Pfannkuchen als Frühstück. Man muss auch hinzufügen, dass der Pfannkuchen sehr mächtig ist. Man ist danach pappensatt! Nicht grad ein kleiner Snack für zwischendurch.*

*Bloch-Nakkerud: Wikinger Kochbuch*

## **Hirsebrei**

*4 Personen oder Burgkessel*

### **Zutaten**

225g Hirse [2kg]  
1/2l Gemüsebrühe [2l]  
1/4l Milch [1l]  
1 Zwiebel [1/2kg]  
100g Gemüse: Möhren, Lauch etc. [1/2kg]  
Pfeffer, Salz  
Gartenkräuter zum Bestreuen

*In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel*

### **Zubereitung**

Hirse mit Brühe bedeckt kochen  
Zwiebeln und Gemüse klein schneiden und mitkochen lassen  
Immer wieder gut umrühren und Brühe nachgießen  
Wenn die Brühe aufgebraucht ist, nach und nach die Milch nachgießen; Umrühren nicht vergessen  
Mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit den frisch geschnittenen Gartenkräutern bestreuen

**Warm als Beilage zum Fleisch oder mit kräftigem Bauernbrot auftragen**

*Aus: Lutz, Herrenspeis*

*Siehe: Infos → Breie - Hirsebrei (süß);*

## **Räsegnocchi**

*Italien, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

500g milder weißer Käse  
2 Tassen Mehl  
4 Eier

### **Zubereitung**

Die Hälfte des Käses grob reiben, beiseite stellen  
Die andere Hälfte fein reiben, mit dem Mehl gut vermischen  
Eier leicht verschlagen, zu der Mehl-Käse-Mischung geben, gut vermischen, durchkneten  
Der Teig sollte die Konsistenz von Nudelteig haben, oder etwas klebriger; ggf. noch Mehl zugeben  
In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen  
Murmelgroße Kugeln aus dem Teig rollen, in das kochende Wasser geben, bis sie an die Oberfläche kommen  
Herausnehmen und abtropfen  
In einen Bräter geben, mit dem restlichen Käse bestreuen  
Bei 160°C den Käse im Ofen schmelzen lassen

*Frammento di un libro di cucina del secolo XIV.; Redon, Kochkunst; Arwen Southernwood, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)*

## **Räsekringel**

### **Zutaten**

250g geriebener Emmentaler  
250g Mehl  
4 Eier  
Pfeffer, Salz  
150 g Speck

Schmalz zum Ausbacken.

### **Zubereitung**

Den Käse mit dem Mehl, den Eiern, dem Speck und den Gewürzen fest verkneten

Den Teig zu Kringeln formen und im heißen Schmalz ausbacken

### **Käseküchlein**

*Deutschland, 16. Jhd.*

*~26 Stück Fleischklößchen in der Größe wie Markklößchen*

### **Zutaten**

100g Parmesan

50g feine Semmelbrösel (Semmelmehl)

2 Eier

Fett fürs Backblech

### **Zubereitung**

Den geriebenen Parmesan gut mit dem Semmelmehl vermischen, dann die Eier hineinkneten, zu einem festen Teigkloß verarbeiten

Markklößchen große Kügelchen in der Hand rollen, auf ein leicht gefettetes Backblech setzen; sie können eng gesetzt werden, da sie die Form behalten

Ofen auf 200-210°C vorheizen, 13 min backen

Auf einem Holzbrett oder Kuchengitter auskühlen lassen

Die Käseküchlein schmecken am besten frisch, können aber auch für kurze Zeit in einer luftdicht verschlossenen Blechdose gelagert werden. Dabei wird allerdings die äußere Schicht, die anfangs kross ist, wieder weich.

*Kochbuch der Sabina Welserin (96), 1553, aus: Ehlert, Kochbuch*

# Krapfen mit Käse, Ei und Speck gefüllt

*Deutschland, 14. Jhd.*

*4 Personen*

## **Zutaten**

### **Teig**

300g Weizenmehl  
6 Eigelbe  
Salz  
70g Butter  
3 EL Sahne  
3 EL trockener Weißwein  
1 Eiklar zum Bestreichen  
~100g Schmalz oder Butter zum Ausbacken

### **Fülle**

100g geriebener Käse (Emmentaler oder Parmesan)  
125g durchwachsener Speck  
1 Ei  
Pfeffer

## **Zubereitung**

Aus den angegebenen Zutaten einen festen Teig bereiten und ausrollen  
Mit Eiklar bestreichen und in Quadrate von ~10cm Seitenlänge zerschneiden  
Für die Fülle den durchwachsenen Speck in sehr feine Würfel schneiden; den geriebenen Käse mit dem Ei und dem Speck vermischen, mit Pfeffer abschmecken und in die Mitte der Teigquadrate geben  
Die Teigflecken zu Dreiecken zusammendrücken und in der Pfanne in heißem Schmalz ausbacken

*Das buoch von guoter spise (44), 1345/52, aus: Ehlert, Kochbuch*

# Krumme Krapfen

*Deutschland, 15. Jhd.*

*4 Personen*

## **Zutaten**

200g geriebenen Käse (Emmentaler, Raclette oder Gouda)

200g Mehl

4 Eier

Pfeffer aus der Mühle

Salz

150g Schmalz oder 1/2l Öl zum Ausbacken.

wahlweise hinzufügen: 125g durchwachsener Speck,  
feingewürfelt

## **Zubereitung**

Den geriebenen Käse mit dem Mehl, den Eiern und den Gewürzen zu einem festen Teig verkneten

Wenn man die Variante mit Speck macht, den feingewürfelten Speck hineinkneten

Den Teig zu kleinen Hufeisen formen und im heißen Schmalz ausbacken. Heiß auftragen

*Alemannisches Büchlein von guter Speise (51), Anf. 15. Jhd.; Grazer Kochbuch (95), Ende 15. Jhd.; aus: Ehlert, Kochbuch, auch in: Fahrenkamp, Mannsbild und in: Lutz, Herrenspeise, der noch Muskat zugibt*

# Kürbis-Ravioli

## Zutaten

### Teig

250g Mehl  
2 Eier  
1-2 EL Öl  
1 Prise Salz  
Mehl zum Ausrollen

### Füllung

600g Kürbis  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Eigelb  
2 EL geriebener Parmesan  
1 Knoblauchzehe

### Zubereitung

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas 3-4) vorheizen  
Aus Mehl, Eiern, Öl und Salz einen Teig kneten und beiseite stellen  
Kürbis von Kernen und inneren Fasern befreien, aber nicht schälen  
Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen ~40 min backen, bis das Fleisch weich ist  
Etwas abkühlen lassen, dann aus der Schale lösen und pürieren  
Mit Salz, Pfeffer, Eigelb, Parmesan und der gepressten Knoblauchzehe vermengen  
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Ausstechförmchen oder einem Glas Scheiben von 8cm Durchmesser ausschneiden  
Jeweils einen Teelöffel der Füllung in die Mitte setzen, die Teigtäschchen zu Halbkreisen oder Dreiecken zusammenklappen und die Ränder gut andrücken  
Die Ravioli portionsweise in siedendem Salzwasser in ~7-8 min gar ziehen lassen

Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen  
Dazu schmeckt zerlassene Butter mit Salbei- oder  
Basilikumstreifen.  
Zubereitungszeit ~2 Stunden.

## **M**aultaschen

### **Zutaten**

#### **Teig**

500g Mehl  
50g Schmalz  
3-4 Eier  
1 Prise Salz

#### **Füllung**

500g Schweinefleisch  
250g Rindfleisch  
3 Semmeln  
2 Zwiebeln  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Muskat  
Salzwasser zum Kochen  
50g Griebenschmalz  
1 Bd. Petersil

### **Zubereitung**

Aus dem Mehl, dem erwärmten Schmalz, Eiern und Salz einen  
glatten Nudelteig kneten und zugedeckt gut 2 Stunden ruhen  
lassen

Inzwischen das Fleisch, die eingeweichten und ausgedrückten  
Semmeln und die feingehackten Zwiebeln fein wolfen und mit  
den Eiern zu einer glatten, streichbaren Masse vermengen, mit  
den Kräutern und Gewürzen abschmecken

Den Teig dünn ausrollen, in ~8×8cm große Quadrate teilen  
und auf die Mitte jeden Quadrats etwas von der Füllung geben  
Die Teigländer anfeuchten, die Quadrate zu Dreiecken  
zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel gut  
andrücken

Die Teigtaschen in siedendem Wasser garen, bis sie wieder an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben  
Mit zerlassenem Griebenschmalz beträufeln und mit feingewiegtem Petersil bestreuen

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Mönchskuchen

### Zutaten

4 Eier  
250g Weizenvollkornmehl  
125g Olivenöl  
125g Weißwein  
150g geriebenen Käse  
250g Schinkenwürfel  
1 Würfel frische Hefe oder Trockenhefe

### Zubereitung

Alle Zutaten verknetete man zu einem weichen Hefeteig  
In eine Springform geben und gleich in den vorgeheizten Ofen bei 180° ~60 min backen  
Schmeckt warm hervorragend, kann aber auch gut kalt mit auf den Markt genommen werden  
Am besten mit etwas gesalzener Butter und Bier genießen

*Rezept von Bruder Malachias*

# Patina Apiciana

Rom, Antike

## Zutaten

200ml Weißwein

200ml Rosinenwein (wird noch in einigen wenigen Regionen Italiens hergestellt, ist in hierzulande aber fast unmöglich zu bekommen - und wenn, dann sehr teuer! Besser selbst ansetzen oder einfach einige süße Rosinen vorher in normalem Wein quellen lassen.

3 EL Garum (ersatzweise Fischsoße aus Asienladen)

2 EL Olivenöl

2 EL gehackter Liebstöckel

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL schwarze Pfefferkörner

etwas Speisestärke

100g Garnelen

150g Drosselbrüstchen (Nein, das übernehmen wir nicht! Wir lassen die Vögelein weiter singen und nehmen eine normale Hähnchenbrust.)

100g gewürfelter Schinken

150g geräucherte Wurst

4 TL Pinienkerne

2 Eier

8 Lasagne-Nudelblätter

## Zubereitung

Wein, Rosinenwein, Fischsoße, Öl, Liebstöckel, gemahlener Pfeffer in großen Topf zum Kochen bringen

Mit Stärke andicken und etwas aufwallen lassen

Fleisch, Garnelen, Pinienkerne und Pfefferkörner hinzufügen

~5 min köcheln lassen, dann vom Herd nehmen, Ei einrühren

Nudeln vorkochen, Backform mit Öl auspinseln

Jeweils eine Schicht Fleisch, eine Schicht Nudeln in die

Backform; die oberste Schicht muss aus Nudeln bestehen,

diese leicht mit Öl einpinseln und mit Alufolie bedeckt 20 min

im vorgeheizten Ofen bei 200°C backen

*(Nach dem Originalrezept kommt das Ganze allerdings nicht mehr in den Ofen, nur so zur Information).*

## **Pavesen**

*Deutschland, 14. Jhd.*

*4 Pavesen*

### **Zutaten**

#### **Fülle**

2 reife Birnen (200g)  
2 säuerliche Äpfel (200g)  
Pfeffer, Anis, Zimt  
1 Stiel Zitronenmelisse  
50g Butter zum Andünsten  
1 Eigelb  
8 dünne Weißbrotscheiben (Toastbrot)

#### **Pfannkuchenteig**

150g Mehl  
4 Eier  
knapp 1/2l Milch  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
40g Schmalz oder Butter zum Ausbacken

#### **Zubereitung**

Birnen und Äpfel schälen, von Kerngehäuse befreien, fein Würfeln und in etwas Butter glasig dünsten  
Mit Eigelb binden, mit Pfeffer, Anis, Zimt und Zitronenmelisse abschmecken und die Masse auf vier Weißbrotscheiben streichen, mit den anderen vier Weißbrotscheiben bedecken  
Aus den angegebenen Zutaten einen Pfannkuchenteig herstellen, vier sehr große oder 8 normal große Pfannkuchen goldgelb ausbacken, die Brotscheiben darin einschlagen und sogleich auftragen

Man kann auch die gefüllten Weißbrotscheiben in den Pfannkuchenteig tauchen und dann in heißem Schmalz ausbacken

Im Buoch von guoter spîse findet sich unter der Überschrift Ein spise von birn das Rezept für ein Gericht, das anderswo als Pavesen oder Povesen bezeichnet wird. Dieser Name ist abgeleitet von dem aus dem Italienischen stammenden mittelhochdeutschen Lehnwort Pavese oder Pafese, das ursprünglich eine großen Schild bezeichnet, der mit seiner langen eisernen Spitze in die Erde gesteckt wurde, wodurch er feststand und dem Schützen zur Deckung dienen konnte. Pavesen können, wie im Rezept angegeben, mit Obst oder mit Hirn gefüllt sein. Sie werden verschiedentlich als Einlage für Erbsen- oder Rübenbrühe erwähnt.

*Das buoch von guoter spîse (10), 1345/52, aus: Ehlert, Kochbuch, auch in: Fahrenkamp, Mannsbild (unter Eyn guot spise von Birn und Epfel)*

## **P**fannkuchen mit sauren Äpfeln

*Deutschland, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

#### **Teig**

100g griffiges Mehl  
4 Eier  
2 EL Semmelbrösel  
1dl Weißwein  
1dl Wasser  
Salz  
Butter und/oder Schweineschmalz

#### **Fülle**

4 mittelgroße saure Äpfel  
1 EL Butter

6 EL Semmelbrösel  
Zimt und Zucker nach Geschmack

### **Zubereitung**

Die Eier schlagen, mit einem Schneebesen Mehl und Semmelbrösel einrühren, Wein, Wasser und etwas Salz hinzugeben und gut aufschlagen; eine Stunde ruhen lassen  
In einer Pfanne 1 TL Butter und einen TL Schweineschmalz erhitzen

Einen Schöpflöffel Teig hineinschütten, sofort über den ganzen Pfannenboden schwenken und auf beiden Seiten goldbraun backen

Die dicken »Palatschinken« auf einem Teller stapeln und warmhalten

Daneben die Äpfel schälen und blättrig schneiden  
Diese mit den kurz in heißer Butter geschwenkten Semmelbröseln und dem Zimt verrühren

Die Fülle mit einem Löffel auf die Pfannkuchen geben, zur Hälfte einschlagen und nochmals kurz in Butter anbraten  
Heiß auftragen und nach Geschmack mit Puderzucker bestreuen

*Das buoch von guoter spîse (43)*

## **Ravioli 1**

*Deutschland, 16. Jhd.*

*4 Personen*

### **Zutaten**

#### **Teig**

500g Mehl  
4 Eier  
1 Prise Salz  
2 EL Wasser  
2 Eiklar

## **Fülle**

250g Blattspinat  
250g Hähnchenbrustfilet  
½ Bd. Petersil  
2 Schalotten  
100g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
1 Ei  
1l Brühe  
50g geriebener Parmesan zum Bestreuen

## **Zubereitung**

Aus den Zutaten für den Teig einen geschmeidigen Nudelteig kneten (10-12 min)  
Den Teig in 4 Partien teilen und ~30 min kühl ruhen lassen  
Spinat blanchieren, Hähnchenbrustfilet fein wolfen, Petersil und Schalotten hacken; alles mit dem geriebenen Käse vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen  
Die Teigpartien auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen oder ausziehen, einige Minuten antrocknen lassen  
Spinat- und Brät Masse auf zwei der Teigplatten in kleinen Häufchen mit ~3cm Zwischenraum verteilen; die Zwischenräume mit Eiweiß bepinseln  
Die anderen Teigplatten darüber decken und die Zwischenräume festdrücken  
Mit einem Messer oder Küchenrädchen in einzelne Teigtaschen abteilen; die Ränder nochmals andrücken  
Die Brühe aufkochen, herunterschalten und die Ravioli bei schwacher Hitze in 3-4 min gar ziehen lassen  
Mit etwas geriebenem Parmesan bestreut servieren

*Kochbuch der Sabina Welserin (31), um 1553, aus: Ehlert, Kochbuch*

# Ravioli 2

*Deutschland, 16. Jhd.*

## **Zutaten**

### **Teig**

500g Mehl  
4 Eier  
1 Prise Salz  
2-3 EL Schmalz  
1 Eiklar

### **Füllung**

250g Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200g Mozzarella  
Salz, Pfeffer, Muskat

## **Zubereitung**

Das Mehl mit den Eiern, der Prise Salz und dem Schmalz zu einem glatten Teig verarbeiten und zugedeckt ~30 min ruhen lassen

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen

Zwiebel und Knoblauch klein würfeln, in etwas Schmalz glasig dünsten, den Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen

Mozzarella klein würfeln und unter den Spinat mischen

Teig halbieren und beide Hälften dünn ausrollen

Spinatmasse auf der einen Hälfte im Abstand von 3-4cm in kleinen Portionen verteilen, die Zwischenräume mit Eiklar einstreichen, die zweite Teigplatte auflegen

Die Zwischenräume zwischen der Füllung gut festdrücken, Ravioli schneiden, Ränder nochmals mit einer Gabel festdrücken

Ravioli in siedendem Wasser oder Brühe zugedeckt 4-5 min  
garziehen lassen, herausheben und abtropfen lassen  
In Butter schwenken und mit geriebenem Parmesan als Beilage  
auftragen

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

## Ravioli 3

### Zutaten

#### Teig

2 Tassen Mehl  
3 Eier  
¼ Tasse Wasser  
1 Prise Salz  
1 EL Milch

#### Füllung

600g grob gehackter Spinat  
60g gehackte Kräuter, meistens Petersil, weiterhin  
Basilikum, Minze, Schnittlauch  
100g Ricotta  
100g Parmesan, frisch gerieben  
1 EL Rosinen, in warmem Wasser eingeweicht, dann  
abgegossen  
1 Ei  
¼ TL Safran in ½ EL kochender Milch  
Gewürzmischung aus Pfeffer, Zimt und Nelken (1:1:¼)  
Butter

*Bartolomeo Scappi, Opera; Coquinaria.nl*

*Siehe auch: Shushbarak weiter unten*

## Reis vom Griechen

*Deutschland, 14. Jhd.*

### **Zutaten**

2 Tassen Reis  
30g Schmalz  
Zucker, Salz zum Abschmecken

### **Zubereitung**

Reis in Wasser halb gar kochen, das Wasser abgießen  
Den Reis danach in Schmalz zu Ende garen, Schmalz abgießen  
Reis leicht zuckern und salzen

*Hinweis: Das kann man auch sehr gut im Lager kochen!  
Schmeckt sehr gut.*

*Das buoch von guoter spîse (5), 1345/52*

## Risotto von Getreide

*6 Personen*

### **Zutaten**

150g Grünkernschrot  
150g Dinkelschrot  
150g Quinoa  
150g Hirse  
120g Karottenwürfel  
60g Lauchwürfel  
60g Selleriewürfel  
60g Schalotte  
etwas Schnittlauch  
250g Gemüsebrühe  
30g Butter

## **Zubereitung**

Grobes Grünkernschrot und grobes Dinkelschrot etwas quellen lassen

Quinoa und Hirse nach Garanleitung garen

Schrot ~15 min in Gemüsebrühe garen lassen

Gemüsewürfel in Butter andünsten, alle Zutaten nochmals miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

## **Römmegröt**

*Skandinavien*

### **Zutaten**

Weizenmehl

Butter

Salz

Milch

(je nach Geschmack) entweder ausgebratene Speckwürfel mit gebratenen Zwiebeln und braunem Ziegenkäse in Würfel oder Früchte, Marmelade, Honig etc.

### **Zubereitung**

Butter zerlassen und Mehl anschwitzen, bis es leicht gebräunt ist

Milch unter ständigem Rühren zugeben bis ein feiner Brei entsteht, mit einer Prise Salz abrunden

In eine Schale füllen und die gewünschte Geschmacksnuance darauf geben.

*Siehe: Infos → Breie*

# Semmelknödeln 1

*Deutschland, 14. Jhd.*

## **Zutaten**

500g Knödelbrot  
1 Tasse Milch  
1 TL Butter  
2 Eier  
Muskat  
1 Bund Petersilie  
Salzwasser

## **Zubereitung**

Die Knödelbrotwürfel mit der heißen Milch und dem darin gelösten Teelöffel Butter tränken und mit einem Deckel pressen und 15 min ziehen lassen

Die Eier, eine gute Prise Muskat und die feingewiegte Petersilie dazutun und alles gut vermengen; den Teig ~10 min stehenlassen

Knödel formen und in kochend sprudelndem Salzwasser in einen Topf mit großem Durchmesser geben

Die Knödel bei milder Hitze ~20 min ziehen lassen; sie sind gelungen, wenn sie pflaum weich mit der Gabel zerteilt werden können

*Kloster Tegernsee, aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

## Semmelknödeln 2

*4 Personen oder Burgkessel*

### **Zutaten**

500g Weiß- oder Knödelbrot [2½kg]

10g Butter [50g]

0,2l Milch [1l]

1-2 Eier [10]

Petersil [4 Bd.]

Salz

*In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel*

### **Zubereitung**

Weißbrot in kleine Stücke schneiden

Milch erwärmen und die Butter darin schmelzen

Brot in eine Schüssel geben, Milch mit Butter darüber gießen

Mit einem Teller pressen und ~20 min durchziehen lassen

Petersil waschen, fein wiegen, mit den Eiern und dem Salz mit der Teigmasse gut vermengen

Nochmals 10 min ruhen lassen

Salzwasser zum Kochen bringen, Knödel formen und in das kochende Wasser geben, 20 min leicht sieden lassen

*Aus: Lutz, Herrenspeis*

# Semmeltorte

## Zutaten

5 Eier  
250g Semmelbrösel  
250g Mandeln (feingehackt oder gemahlen)  
Salz, Pfeffer  
50g Butter oder Schmalz

## Zubereitung

Eier verquirlen und Semmelbrösel unterziehen  
Den Teig, der geschmeidig fest sein muss, mit den Mandeln gut verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen  
ist der Teig ein wenig zu fest, noch ein wenig Wasser dazu fügen  
man kann Schweineschmalz anstatt der Butter verwenden  
Das Schmalz erwärmen, bis es flüssig ist und eine Kastenform damit austreichen  
Den Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen (200°C, G: Stufe 3) ~40-45 min backen  
Während der Backzeit immer wieder mit dem Schmalz einstreichen  
Kurz vor dem Herausnehmen nochmals einstreichen und mit einer Prise Salz bestreuen  
Garprobe mit einem Holzstäbchen machen, wenn es beim Herausziehen trocken ist, dann ist die "Torte" fertig  
In daumendicke Scheiben schneiden und als Beilage zu Braten servieren  
Schmeckt aber auch einfach so und macht tierisch satt  
Kann man also zu Hause fertig machen und in jedes Lager mitnehmen

*Aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

# Serviettenknödel

## Zutaten

150g Zwiebeln  
100g Butter  
500g Knödelbrot  
3 Bd. glatter Petersil  
5 Eier  
¾ l Milch  
Salz, weißer Pfeffer, evtl. Muskat

## Zubereitung

Die Zwiebeln fein würfeln  
50g Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin hellgelb rösten  
Das Knödelbrot mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben  
Den Petersil nicht zu fein hacken und dazugeben; die Eier zugeben; die leicht erwärmte Milch darüber gießen; gut durchkneten!  
Mit Salz und weißem Pfeffer und evtl. mit Muskat würzen; nochmals durchkneten, 10 min quellen lassen  
Zwei Servietten oder Geschirrtücher von 35×25cm flach auf die Arbeitsfläche legen und in der Mitte mit der restlichen weichen Butter bestreichen  
Die Knödelmasse halbieren und zu gleichmäßigen Rollen formen  
Jede Rolle auf ein Tuch legen und stramm einrollen  
Die Enden mit Küchengarn oder noch besser mit Draht zusammenbinden  
In einem breiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen  
Beide Rollen in das kochende Wasser legen und 20-25 min sieden (nicht sprudelnd kochen) lassen  
Die Knödel aus dem Wasser heben, aus dem Tuch wickeln und in ~2cm dicke Scheiben schneiden  
Ein Tipp:  
Sollte etwas übrig bleiben, in feuchtem Tuch eingewickelt lassen und am nächsten Tag in Scheiben schneiden und in Butter von beiden Seiten anbraten.

Oder in kleine Schnitze schneiden, in Butter (evtl. mit Speck, Zwiebeln) und mit frischen Eiern und Salz und Pfeffer braten. Die Knödel lassen sich hervorragend schon zu Hause zubereiten und in den Tüchern einfrieren. Auf dem Markt müssen sie dann nur noch aufgetaut und aufgewärmt werden.

*Bettina Pauli*

## Shushbarak

### *Lamm-Ravioli*

#### **Zutaten**

~500g Lammhack  
2 Tassen Mehl  
¼ Tasse Wasser  
3 Eier  
125g Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Minze  
¾ TL Zimt  
je ⅜ TL Ingwer, Koriander

#### **Zubereitung**

Aus dem Mehl, dem Wasser und den Eiern einen Teig kneten  
Das Lammhack mit Salz, Zimt, Ingwer und Koriander würzen  
Den Teig dünn ausrollen, mit dem Lammhack zu Ravioli verarbeiten  
5-10 min in Salzwasser kochen  
Knoblauch und Minze zerstoßen und gut mit dem Joghurt vermischen, über die Ravioli geben

*Ibn al-Mabrad p. 20*

# **Strauben mit Petersilienfüllung**

*Deutschland, 15. Jhd.*

*6-8 Personen (als Vorspeise)*

## **Zutaten**

### ***Fülle***

2 Bd. glatter Petersil  
1 Weizenbrötchen  
Pfeffer, Salz  
2 EL Wasser  
2 EL Weißwein  
1 Zwiebel oder 2 Schalotten  
Öl zum Ausbacken

### ***Teig***

90g Mehl  
7,5cl Weißwein  
3 TL Öl  
1 Eigelb  
1 Eiklar  
1 Prise Salz

## **Zubereitung**

Petersil fein hacken, Zwiebel oder Schalotten sehr fein würfeln, Brötchen im Wasser-Wein-Gemisch einweichen, mit dem Petersil und den Zwiebel- bzw. Schalottenwürfeln vermischen, kräftig mit Pfeffer oder Salz abschmecken  
Mehl, Weißwein, Öl, Eigelb und Salz kurz zu einem glatten Teig vermischen (wichtig: nicht zu lange rühren)  
Unmittelbar vor der Verwendung des Teiges das Eiklar zu einem festen Schnee schlagen  
Vorsichtig unter den Teig ziehen  
Den Teig nur solange rühren, wie unbedingt nötig, sonst wird er zäh

Mit zwei Teelöffeln Portionen aus dem Petersil-Brotgemisch abstechen, durch den Straubenteig ziehen und im schwimmenden Öl ausbacken

*Kuchenmeysterey (40), um 1486, aus: Ehlert, Kochbuch*

## **V**ermicelli

*Italien, 16. Jhd.*

### **Zutaten**

500g Vermicelli (sehr schmale Bandnudeln)

¼ Tasse geriebener Cheddar

¼ Tasse geriebener Mozzarella

¼ Tasse geriebener Parmesan

¼ l Milch

Salz, Pfeffer, Muskat

### **Zubereitung**

Nudeln kochen.

In eine Auflaufform abwechselnd Nudeln und etwas von jeder Käseart und jedem Gewürz schichten

Milch darüber gießen

Bei 180°C 15-30 min backen, bis die Oberseite braun ist

Man kann dazu fast jeden Käse verwenden

*Platina 7.52*

# Sizilianische Vermicelli

*Frankreich, 15. Jhd.*

*6-8 Portionen als Beilage*

## **Zutaten**

500g dünne Pasta, wie Vermicelli oder Capellini

8-10 Tassen (1<sup>3</sup>/<sub>4</sub>-2<sup>1</sup>/<sub>4</sub>l) Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

1 Prise Safranfäden, zerdrückt

Parmesan

## **Zubereitung**

Gemüsebrühe, Olivenöl und Safran über großer Flamme zum Kochen bringen

Nudeln nach Vorschrift darin kochen

Abgießen, großzügig mit Parmesan bestreuen, auftragen

*Le Vivendier; Allegra Beati, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)*

