

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	9
2. Bäuerliche Kleinigkeiten und Frühstücksgерichte	13
Kräutersuppe	13
Habermus	15
Brotchan Foltchep	17
Würzige Fladen von Steynbrodt	19
Würzige Nüsse	21
Käse- und Kräuterfladen	23
Herzhafte Pasteten	25
3. Herzhafte Hauptgerichte	27
Wildschweinkeule mit Dörrobst	27
Mittelalterlicher Fleischtopf	29
Gersten-Kräuter-Eintopf	31
Huhn in Mandel-Zimt-Sauce	33
Lammkoteletts mit Rosmarin	35
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Kräutern	37
Ratatouille	39
Rindfleisch mit Kräuterkruste	41
Pikante Hühnerbrust mit Dörrobst	43
4. Eintöpfe und Suppen	45
Pilz-Lauch-Suppe	45
Linsen mit Käse	47
Bohnen in Kümmelsauce	49
Kürbissuppe mit Gewürzen	51

6 Inhaltsverzeichnis

Hühnersuppe mit Datteln	53
Bohnensuppe mit Wurzelgemüse	55
Gemüse-Eintopf	57
5. Fisch- und Meeresgerichte	59
Fischpastete	59
Gebratene Forelle mit Kräutern	61
Karpfen in Weinsauce	63
Fisch in Senfsauce	65
Schnecken in Kräuterbutter	67
6. Gemüsegerichte und Beilagen	69
Metgemüse	69
Gebackene Rüben	71
Erbsengrütze nach böhmischer Art	73
Gefüllte Zwiebeln mit Kräutern	75
Sauer eingelegtes Gemüse	77
Rösti mit Wurzelgemüse	79
Kräuterpolenta	81
7. Süße Speisen und Desserts	83
Safran-Sahne-Torte	83
Lebekuoche-Pfefferkuchen	85
Orangen-Eier-Dessert	87
Mandelmilch-Pudding	89
Feigen-Mandel-Torte	91
Birnen in Rotwein	93
Honigkekse	95
Kräuter-Quark	97
8. Getränke und belebende Trünke	99
Hypocras-Gewürzwein	99
Met	101

Kräuterbier	103
Gewürzter Apfelmost	105
Birnenmost	107
Blütenhonig-Getränk	109
Zimt-Glühwein	111
9. Festtafeln und besondere Anlässe	113
Menüvorschläge für Mittelalterfeste	113
Kombinationen für authentische Tafeln	116
10. Glossar der historischen Zutaten und Begriffe	118
11. Danksagung	120
12. Register	121