

Von der Eehrlichen zimlichen, auch erlaubten wolust des leibs ...	11
<i>Mittelalterliche Küchengeschichte</i>	
Ein guot kräfftig süpplin zemachen	20
<i>Aus dem dampfenden Suppentopf</i>	
Wiltu eyn guot bastettem machen	30
<i>Die Geheimnisse der Pastetenbäcker</i>	
Allerhand zames Fleischwerck	43
<i>Die ganz normale Fleischeslust von Schwein, Rind, Kalb und Lamm</i>	
Von wildpret zemachen	54
<i>Gejagtes aus Wald und Flur</i>	
Von zam Vögelin	65
<i>Geflügelte Gerichte</i>	
Vonn allerlay Fisch, Krebezen ...	75
<i>Von der Angel und aus dem Netz</i>	
Vonn Eyerspeisz so man zuberaitenn kan	86
<i>Überraschungen mit Ei</i>	
Allerlay Gemüß zuzurichten	94
<i>Erntefrisch vom Markt und aus dem Garten</i>	

Meldung vonn allerlay Zuspeyß <i>Beilagen aus der Zeit, als Amerika und die Kartoffel noch nicht entdeckt waren</i>	103
Wie man eyn guot salsen berayt <i>Delikatessen aus der Saucenküche</i>	112
Vonn allerlay Zuckerwerck, Latwergen und Confect <i>Süßes für mittelalterliche Schleckermäuler</i>	123
Vonn etlich Bachwerck <i>Knuspriges und Herzhaftes aus dem eigenen Ofen</i>	135
Die Kellermaisterey <i>Was Rittersleut, Bürger, Bauern und, nicht zu vergessen, die Mönche tranken</i>	143
Wiltu eyn gast sin alhier so nimb dies regulum herfir. <i>Tischregeln und -sitten</i>	153
Wie man jedes stuck nach der zal suchen sol <i>Register der Rezepte</i>	156

**Von der Ehrlichen zimlichen,
auch erlaubten wolust des leibs ...**

Ein guot kräftig süpplin zemachen

Soupe a loignon	
Suben vonn Bonen	
Ruetschart	
Suben vonne Lombardey	
Olla Potrida	
Rindfleysch mite Kräutter gesoten	
Ain guot spise vonn linsin	
Kernlasupplin	
Grawe suben mit Hennerfleysch	
Suben von Hun mit Castanien	
Hecht von Flus in suben	
Gele suben vonn Vischen	
Eyn fastensüpplin zemachen	
Ramsuben mite Kernla	

Wiltu eyn guot bastettem machen

Torten von Borbon	
Pasteten von Spansaw	
Heidenisch Kuche	
Kalfbastettem mit ribislmuos	
Ain bastettem vonn Ochsenzungen	
Kaponenbastettem mit phlumenmuos	
Bastettem vonn Hispania	
Ein tortt von Mangoldt	
Ain jenaweser torta	
Bastettem von hase	
Wildbrettbastettem mit Weichselsalse	
Visch bastettem mite Würtzreutter	
Dorttem von Krebezen	

Allerhand zames Fleischwercf

Rindfleysch von rippen	
mite wildbrett von ayren	
Cyvé	
Knödelin vonn Rindt	
Gefilte brust von Kalb	

Mittelalterliche Küchengeschichte 10

<i>Aus dem dampfenden Suppentopf</i>	20
Die Ur-Zwiebelsuppe	22
Herhaft-deftige Bohnensuppe	22
Bohneneintopf	23
Lombardische Suppe	23
Der „faule Topf“, ein herzhafter Eintopf	24
Kräuterwürzige Rindfleischsuppe	25
Linsentopf	25
Kräuterwürzige Sagosuppe	26
Huhn in grauer Suppe	26
Geflügelsuppe mit Esskastanien	26
Würzige Flusshecht-Suppe	27
Fischsuppe	27
Fastensuppe	28
Süße Rahmsuppe mit Sago	28

Die Geheimnisse der Pastetenbäcker 30

Bourbonische Torte	32
Spanferkelpastete	32
Böhmisches Pastete	33
Kalbfleischpastete mit Johannisbeersauce	33
Ochenzungenpastete	34
Hühnerfleischpastete mit Pflaumensauce	35
Spanische Pastete	36
Mangoldtorte	37
Jenaweser Torte	37
Hasenpastete	38
Wildpastete mit Weichselsauce	39
Mit Kräutern gewürzte Fischpastete	40
Krebstorte	41

Die ganz normale Fleischeslust 43

Pikante Hochrippe in der Kruste	
mit gebackenen Eierteigstäbchen	45
Rinderragout	45
Rindfleischklößchen	46
Gefüllte Kalbsbrust	46

Register der Rezepte

Knöpflin von Kalbfleisch	Kalbfleischklößchen	47
Spispratem von Kalb	Kalbsspieße	48
Lambpraten vonn spiess	Lammrücken vom Spieß	48
Hammlpratem mite krustem	Krustenbraten vom Hammel	49
Haml von spis	Lammkeule vom Spieß	50
Spanferkelin mite semladorttem	Gebratene Spanferkelkeule	50
Pratem vonne swine mit gebassenes	Räucherbraten mit Kraut	51
Chaudun	Ragout mit Kasseler	51
Gebassenes mit würst und faisten	Schlachtplatte	52
Corat	Kalbsnierenragout	52
Von wildpret zemachen	<i>Gejagtes aus Wald und Flur</i>	54
Wildschweine in krustem gebachen	Überkrusteter Wildschweinrücken	58
Rucken vonn reh an spis gepraten	Rehrücken am Spieß gebraten	58
Schlegl von Reh	Würzig marinierte Rehkeule	59
Eyn guot geriht von Haßen	Hasentopf	60
Boussac de Connins	Wildkaninchen-Ragout	61
Schlegl von Gems	Gemsenkeule	61
Mite öpflen gefilte Enten	Mit Äpfeln gefüllte Wildenten	62
Gefilte Wachtl mit wildbrett von ayren	Gefüllte Wachtel auf Eierteigstäbchen	63
Krametsvögel mit vinpleter	Wachtel in Weinblättern	63
Von eyn gepratne Phaßhun	Pikant gewürzter Fasan	64
Von zam Bögelin	<i>Geflügelte Gerichte</i>	65
Henner von maistrekoche Bartolomeo	Gefülltes Huhn	67
Hüner in salse von rothem wein	Poularde in Rotweinsauce	68
Ayn junges Hühn inn Agrest	Junges Huhn in Agrest	68
Kapon vonn spis mite vil guot würzkreyter	Am Spieß gebratene Poularde	69
Hünre von rinkauwe	Rheingauer Hühner	69
Ain guot gerihte von Hüner	Geflügelragout	70
Hune mite Pflawmen unnd Tatten	Huhn mit Pflaumen und Datteln	71
Hünner in salse vonn zymmedt	Huhn in zimtwürziger Sauce	72
Pfaffensnitze	Geflügel in Mandelsauce	72
Gefilt Gänß mit blauwem krautzchol	Gefüllte Gans mit Rotkohl	73
Gefilte taup vonn spis	Gefüllte Tauben am Spieß	74
Vonn allerlay Fisch, Krebezen ...	<i>Von der Angel und aus dem Netz</i>	75
Dornbutt in kreyter gebachen	Steinbutt im Kräuterbett gebacken	78
Krepelin vonn hechten in gele salse	Hechtklößchen in gelber Würzsauce	79
Saibling von hofeliche Meisterkoche	Feiner Saibling	79
Salmen mite würzkreutter	Lachs in Kräutersauce	80
Würst vonn salmen	Würste vom Lachs	80
Vorhen daz gibt ze Tegernsee	Forellen nach einem Klosterrezept	81
Schniden vonn trueschen	Fischschnitten in Kräutersauce	82
Eyn Stockfisch zu machen	Stockfisch	82
Muos vonn vischen	Fein gewürzter Fischbrei	83
Eyn guot spise vonn Vischen	Fischragout	83

Hofeliche Krebeze	Krebse nach einem bretonischen Rezept	84
Eyn hofelich spise von Ostren	Muschelpfeffer	84
Eyerspeisz so man zuberaitenn kan	Überraschungen mit Ei	86
Ain fein geriht vonn ayren	Feine Eierspeise	88
Ayrenkuchen mite würtzkrute	Omelett mit Kräutern	88
Ayr inn gele salse	Eier in gelber Sauce	89
Geheck von ayren	Würziges Eierragout	89
Gefilte ayren	Gefüllte Eier	89
Eyn ander ezzen vonn ayren	Gefüllte Eier auf andere Art	90
Wildbrett von ayren	Ausgebackene Eierteigstäbchen	90
Ain hofelich ezzen vonn ayren	Mit Wildfleisch gefüllte Eierteigtaschen	91
Gefilte dorttem von ayren mite kronsbermuos	Gefüllte Eierkuchen mit Preiselbeersauce	92
Ayr vonn kriechen	Griechische Eier, auch als „Arme ritlere“, Arme Ritter, bekannt	93
Rosysen	„Rosseisen“, Hufeisen oder auch „Krumme Krapfen“	93
Allerlay Gemüß zuzurichten	Erntefrisch vom Markt oder aus dem Garten	94
Pälgt arbeiß mite kreuyter	In Gartenkräutern gedünstete Erbsen	96
Behamisch arbaiß	Erbsen in Schmalz gedünstet	96
Muos vonn pälgt arbaiß	Püree von getrockneten Erbsen	97
Gemuos von arbaiß unt rueben	Erbsen-Karotten-Gemüse	97
Gele rueben	Junge Karotten	97
Weißchol mit spec	Weißkohl mit Speck	98
Gebassenes	Sauerkraut	98
Blauw krautzchol	Rotkohl oder - bayrisch - Blaukraut	99
Rosenkrautzchol	Rosenkohl	99
Gemues vonn laweh unt mangoldt	Lauch-Mangold-Gemüse	99
Gebachene zwibl	Gebackene Zwiebeln	100
Muos von schwammen	Steinpilzragout	100
Linsin mite Kes	Linsen mit Käse	100
Muos vonn bonen mite feygen	Püree von dicken Bohnen mit Feigen	101
Geriht von Kürpsen	Kürbisgratin	101
Eyn guot geriht von kürbsen	Gebackene Zucchini	102
De li sparaci	Spargel	102
Meldung vonn allerlay Zuspeyß	Beilagen aus der Zeit, als Amerika und die Kartoffel noch nicht entdeckt waren	103
Semeldorttem	Semmeltoorte	106
Salvandorttem in smalz gebachen	In Schmalz gebackene Salbeitorde	106
Fromentee	Getreideauflauf	107
Semelknödelin	Semmelknödel	107
Abtsknödel	Serviettenknödel	108
Probstsemel in butern anprenzt	Ausgebackene Weißbrotscheiben	108
Smalzic nudelin	Geschmälzte Spätzle	109

Register der Rezepte

Fein affenmündlin	Maultaschen	109
Italisch nudelin	Die „Ur-Lasagne“	110
Gefült nudlin	Ravioli	110
Wie man eyn guot sälzen berahyt		
Pouldre fine	<i>Delikatessen aus der Saucenküche</i>	112
Verjus, Agraz/Agrest	Mittelaltergewürzmischung	114
Salse vonn Hispania	Verjus	115
Salse von Robert	Spanische Sauce	116
Salse fürgetragen mite wilde vögelin	Sauce Robert	116
Wingertener salse	Sauce zu Wildgeflügel	117
Knoblachsalse von welsch arten	Weingärtner-Sauce	117
Salse von zwiffeln	Knoblauchsauce auf französische Art	118
Swallenberges salse	Zwiebelpüree-Sauce	118
Eyn würtzic salse vüre Fleysch	Würzige Wein-Honig-Sauce	119
Salse mite sänff vonne Dijon	Würzsauce zu Fleisch	119
Würtzic salse vonn kren	Würzige Senfsauce	119
Salse vonne würtzic kreutter	Würzige Meerrettichsauce	120
Senaf mite würtzkreyter	Kräutersauce	120
Weichselsalsen	Kräutersenf, wie ihn die Senfmacher von	
Ribislalsase	Dijon bereiteten	120
Salse vonn Bromber	Weichsel-/Sauerkirschsauce	121
Salse von kronsbeer	Fruchtige Johannisbeersauce	122
	Fruchtige Brombeersauce	122
	Preiselbeersauce	122
Vonn allerlay Zuckerwerct, Latwergen und Confect		
Epfel in wine gebachen	<i>Süßes für mittelalterliche Schleckermäuler</i>	123
Gefilte epfelin	Bratäpfel in Wein gedünstet	126
Epfele in salse von Vanille	Gefüllte Äpfel	126
Eyn guot spise vonn Birn	Bratäpfel mit Vanillesauce	126
Eyn guot spise vonn Birn und Epfel	Birnenkompott	127
Reiß von Kriechen	Birnen-Apfel-Speise	127
Hirßbrey	Griechischer Reis	128
Böhemicsh Baba	Hirsebrei	128
Blamensir	Brot-Mandel-Auflauf	129
Konkavelite	„Blanc manger“, Mandelmilchspeise	129
Nonnenfurez	Mandel-Kirsch-Speise	130
Lebzelte	„Nonnenfürze“, eine Gebäckspezialität	130
Küchelin vonn Honecsaim	Lebkuchen	131
Eyn guot mandlendorttem	Honigkuchen	131
Hasenörlin	Feine Mandeltörtchen	132
Smaltnüdelin	Hasenohren	132
	Schmalznudeln	133
Vonn etlich Bachwerct		
Sauerteig	<i>Knuspriges und Herzhaftes aus dem eigenen Ofen</i>	135
		137

Wie man jedes stuck nach der zal suchen sol

Steynbrodt	Fladenbrot	138
Würtzig fladen von steynbrodt	Kräftig gewürztes Fladenbrot	138
Rugkenprod	Roggenbrot	139
Schoenez brodt	„Schönes Brot“, Weißbrot	140
Krennts von brodt	Kranzbrot	140
Propstsemel	Brötchen für die Herren	141
Eyn swartzbrodt von westphalen	Pumpernickel	142
Ketzapiren	Kletzenbrot, Früchtebrot	142

Die Kellermäisterey

4-Tage-Blitzmet	Was Rittersleut, Bürger, Bauern und, nicht zu vergessen, die Mönche tranken	143
-----------------	--	-----

Mayenwine	Waldmeisterbowle	150
-----------	------------------	-----

**Wiltu eyn gast sin alhier/ so nim
dies regulum herfir.**

	<i>Tischregeln und -sitten</i>	153
--	--------------------------------	-----