

Vorwort 7

ERSTES KAPITEL: Ein Paradies für Genießer	11
ZWEITES KAPITEL: Unser täglich Brot	47
DRITTES KAPITEL: Gemüse für alle Gelegenheiten	57
VIERTES KAPITEL: Im Bann des Fleisches	71
FÜNFTES KAPITEL: Schätze aus der Tiefe	87
SECHSTES KAPITEL: Raffinierte Soßen, Verführerische Gewürze	99
SIEBTES KAPITEL: Käse und andere Genüsse: Milch- und Eierspeisen	117
ACHTES KAPITEL: Göttliche Nachspeisen	129
NEUNTES KAPITEL: Von Hypocras und Met	145
ZEHNTES KAPITEL: Vergessenen Geschmackswelten auf der Spur	157

Mittelalterliche Rezepte für Köche von heute 167

Getreidespeisen 168–174 · Gemüse 175–184
Fleisch 185–198 · Fisch 199–204
Soßen und Gewürze 205–213 · Milchprodukte und Eierspeisen 217–224
Desserts 225–235 · Getränke 236–243

Anhang

Abbildungsnachweis 246 · Literaturverzeichnis 250
Sach- und Namenregister 253
Rezeptregister 256