

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6
<b>Archestratos und seine kulinarische Reise</b> .....	10
<b>Von der Zutatenauswahl bis zur Tischdekoration – Eine Anleitung für ein gelungenes Abendessen</b> .....	13
Küchengeräte und Geschirr .....	13
Verwendete Zutaten .....	15
Weinempfehlungen zum Essen und Symposion .....	16
Ein vernünftiges <i>deipnon</i> .....	18
Hinweise zur Zubereitung .....	20
<b>Rezepte</b> .....	22
Die Abfolge der Gerichte .....	23
<b>Zweierlei Brot – Beilagen zu allen Gerichten</b>	
Weißes Gerstenbrot aus Lesbos .....	24
Fladenbrot aus Athen .....	26
<b>Vorspeisen, die Lust auf mehr machen</b>	
Gerstengrütze auf phönizische Art .....	28
Essiggericht aus Zwiebeln und Pflanzenstielen .....	30
Eingelegte Artischocken .....	32
Eingelegte Oliven .....	34
Brot mit Oliven und Kichererbsen .....	36
<b>Fleisch- und Fischgerichte</b>	
Geschmorter Schweinebauch aus Thasos .....	38
Brasse aus Karthago .....	40
Garnelen aus Iasos nahe dem heutigen Milas (Türkei) .....	44
Fuchsfisch und Dornhai aus Rhodos .....	46
Thunfisch aus Byzanz mit Gemüsepurée .....	48
Thunfischspieße aus Hipponium (Italien) .....	50
Knurrhahn aus Byzanz .....	52
<b>Der Höhepunkt des Abends</b>	
Gebratene Vögel aus Syrakus .....	56
<b>Nachspeisen – zum Ausklang beim Wein</b>	
Getrocknete Feigen und Trauben mit attischem Honig .....	58
Geröstete Kichererbsen .....	60
<b>Literatur / Bildnachweis</b> .....	63
<b>Über den Autor</b> .....	64