

Allerley *Schlemmery*

Kochen wie im Mittelalter



REGIONALIA

Allerley Schlemmerey

Kochen wie im Mittelalter

Allerley Schlemmery

Kochen wie im Mittelalter



Allerley Schlemmery

Kochen wie im Mittelalter

Zum Geleyt 8

Rezepte für wenig Taler 11

Arme Ritter; Eiersuppe; Erbsensuppe; Rosenkohl; Dinkel-Birnen-Brei;
Hering in Thymian; Lachs mit Lauch; Buchweizenbrei

Allerley Suppen 21

Kleine-Leute-Suppe; Biersuppe; Bohnensuppe; Brotsuppe; Zandersuppe;
Brunnenkresse-Suppe; Grüne Suppe; Fleischbrühe mit Kräutern; Hecht-
suppe; Gelbe Hammelsuppe; Gemüsesuppe; Graupensuppe

Allerley Breie 35

Beerenbrei; Apfelbrei; Brei mit Hühnerbrühe; Brei mit Rosenduft;
Gemüsebrei; Gerstenbrei; Herzhafter Haferbrei; Hirsebrei; Süßer Haferbrei;
Kirschbrei

Allerley Gemüse 47

Rote Beete in Weißwein; Champignon-Lauch-Topf; Erbsen in Mandel-
milch; Fenchel; Gebratene Zucchini; Grüne Bohnen; Käse mit Gemüse;
Lauch mit Nüssen; Linsentopf; Mangold; Pastinaken; Pilze in Honig;
Schwarzwurzeln; Weißkohl in Wein

Allerley Geflügel 63

Ambrosia-Huhn; Ente in Kräutermilch; Orangen-Huhn; Entenbrust im
Teigmantel; Knoblauch-Walnuss-Huhn; Gänsebraten; Huhn in Rosen-
wasser; Huhn in Traubensaft; Milch-Huhn; Kalte Ente; Poularde;
Romanisches Huhn; Rosmarin-Ente; Schinken-Huhn in Salbei

Allerley Wild 81

Gämsenfleisch; Gefüllte Wildente; Gegrillte Wachteln; Hase in Trauben-
saft; Hirschragout; Kaninchenbraten; Gesüßtes Kaninchen; Mariniertes
Fasan; Rebhuhn; Reh im Teigmantel; Rehleber; Wachteln; Wildschwein-
rücken

Allerley Fisch 99

Aal in Gewürzsoße; Austern in Biersoße; Gebackene Scholle; Gebratene
Forelle; Kaltes Kabeljaufilet; Kräuterforelle; Graved Lachs; Lachsfilet in
Senfsoße; Miesmuscheln; Red Snapper in Orangensoße

Allerley Süßes 111

Apfelcreme; Buchweizengrütze; Nuss-Kügelchen; Heiße Mandelmilch;
Holunderblüten-Mus; Honigkuchen; Käsekuchen; Krapfen; Mandel-
pudding; Mandel-Reismehl-Creme; Pflaumenpudding; Pochierte Birnen;
Süße Sahne; Weinkuchen

Register 126

Zum Gelezt

„Die Engel essen einmal am Tag, die Menschen zweimal, und was darüber hinaus geht, ist animalisch und unmenschlich.“

Gemäß diesem Sprichwort sollen in der Tat die meisten Menschen im Mittelalter zwei Hauptmahlzeiten eingehalten haben: das Mittagessen (das gab es zwischen 10 und 12 Uhr) und das Abendessen (zwischen 16 und 19 Uhr). Die Angabe der Uhrzeiten ist deshalb variabel, weil sich die mittelalterliche Zeitrechnung in der Regel grob nach den Sonnenstunden richtete. Wer wie die Bauern einer schweren körperlichen Arbeit nachging, aß auch ein Frühstück, das aus Bier, Wein und etwas fester Nahrung bestanden haben soll.

Brot und Getreidebreie waren die Grundnahrungsmittel aller Bevölkerungsschichten. Zwischen einem halben und einem Kilogramm lag die tägliche Brotration pro Person. Das Brot lieferte damit den Hauptanteil der verzehrten Kalorien, der Rest der Nahrungsmittel waren Beilagen.

Die Bauern erweiterten ihren Speisezettel mit selbst gehaltenem Vieh und angebautem Gemüse (Zwiebeln, Kohl und Pastinaken). Jedoch mussten sie drei Viertel ihrer Produktion in Form von Abgaben an den Adel hergeben. Aus diesem Grund stand den Bauern nur ein kleiner Teil ihrer Produkte zur Verfügung. Der Tisch des Adels war gegenüber dem der Bauern und einfachen Leute mit einer breiteren Palette von Nahrungsmitteln gedeckt, darunter Schweinefleisch, Geflügel und Wildfleisch, dessen Genuss ein Privileg war.

Gekocht wurde im Früh- und Hochmittelalter über einer offenen Feuerstelle. Ab dem 13. Jahrhundert (im Spätmittelalter) hatte sich in Klöstern, Burgen und Bürgerhäusern ein kniehocher, gemauerter Ofen durchgesetzt.

Kochrezepte wurden im Mittelalter ab dem 14. Jahrhundert zunächst von Adligen und Mönchen, später auch vom Fußvolk notiert. Rezeptsammlungen aus dem Früh- und Hochmittelalter sind deshalb nicht überliefert.

Als Zutaten für Speisen wurden im Mittelalter viele einheimische Gewürze verwendet (zum Beispiel Kümmel, Dill, Petersilie). Auch Honig war ein Hauptbestandteil der Nahrung. Er wurde außerdem zur Konservierung von Lebensmitteln und zur Herstellung von Met, Honigwein, genutzt.

In diesem Buch finden Sie Anleitungen für die Zubereitung von vielen Speisen, die im Mittelalter verzehrt wurden: Suppen, Geflügel, Gemüse, Fisch, Wildfleisch und Nachtisch.

Hinweis: Hier und da können Sie selbstverständlich auch neuere Zutaten zur Verfeinerung des Festmahls verwenden, jederzeit abschmecken und selbst ein wenig variieren. »Trauen Sie sich!«

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!



Arme Ritter

Für 2 Personen

Einkaufsliste

8 Scheiben Weizen-Toastbrot
2 Eier
½ l Milch
100 g Butter
Zimt
Zucker

1. Die Eier mit der Milch und Zucker nach Wahl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verrühren.
Die Brotscheiben in das Gemisch legen und 10 Minuten einweichen lassen.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen.
3. Die Brotscheiben aus der Schüssel nehmen und in der Pfanne goldbraun braten, bis sie von beiden Seiten knusprig sind.
4. Die frisch zubereiteten Brotscheiben auf Tellern anrichten, mit Zucker und Zimt bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Kochzeit: 5 Minuten

Eiersuppe

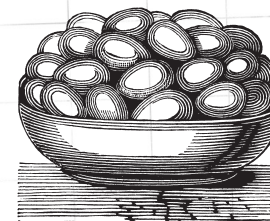
Für 4 Personen

Einkaufsliste

4 Eier
4 EL Zitronensaft
1 EL Pfeffer
1 EL Salz
1 l Wasser
6 EL Butter
1 kg Havarti-Käse

1. Die Eier, den Zitronensaft, den Pfeffer und das Salz miteinander mischen und beiseite stellen.
2. Das Wasser, die Butter und den Käse in einen Topf füllen, zum Kochen bringen, und eine Stunde kochen lassen. Ist der Käse geschmolzen, muss der Topf von der Kochstelle genommen werden.
3. Die zuvor zubereitete Eiernischung in die Suppe mengen und erwärmen, aber nicht mehr kochen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kochzeit: 60 Minuten



Grüne Suppe

Für 4 Personen

Einkaufsliste

2 kg frischen Spinat
2 Stangen Lauch
1 l Gemüsebouillon
3 Eigelb
125 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Ingwerpulver
Muskat

1. Den Spinat und den Lauch waschen. Den Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Die Bouillon in einem Topf zum Kochen bringen, wenn nötig, noch Wasser hinzugeben. Spinat und Lauch in den Topf füllen und fünf Minuten kochen lassen.
3. Das Eigelb und die Sahne in einer Schüssel verrühren und in die Suppe füllen, nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und dem Ingwerpulver abschmecken.
4. Vor dem Servieren etwas Muskat auf die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Fleischbrühe mit Kräutern

Für 4 Personen

Einkaufsliste

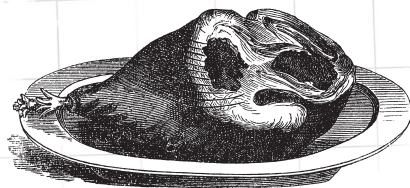
800 g Rindfleisch
Salz
Pfeffer
3 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün
250 g Suppenknochen
2 l Wasser
2 EL Löwenzahn
2 EL Brennesseln
2 EL Sauerampfer
1 Bund Petersilie

1. Das Fleisch waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden, salzen und pfeffern.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, das Suppengrün putzen und klein schneiden.
3. Das Fleisch, die Knochen, die Zwiebeln und das Suppengrün mit kaltem Wasser aufgießen und eine Stunde kochen. Zwischendurch die Suppe gut abschäumen.
4. Nach dem Kochen die Knochen herausnehmen, Löwenzahn, Brennesseln und Sauerampfer in die Suppe geben und sie kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Petersilie waschen und klein zupfen, die Suppe in eine Schüssel füllen und zum Servieren die Petersilie über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Kochzeit: 60 Minuten

Gämsenfleisch



Für 4 Personen

Einkaufsliste

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ l Rotwein
- 1 kg Gämsenfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Karotte
- 1 Sellerieknolle
- 2 EL Butter
- 4 schwarze Pfefferkörner
- 3 EL Wacholderbeeren
- 2 EL Preiselbeeren

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln klein schneiden und den Knoblauch zerdrücken, beides in einen Bräter geben, den Rotwein hinzufügen und das Gemisch zu einer Marinade verrühren.
2. Das Gämsenfleisch waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und zwei Tage in die Marinade legen, mit einem Deckel verschließen und durchziehen lassen, dabei das Fleisch öfter wenden.
3. Nach dem Durchziehen des Fleisches die Karotte und den Sellerie schälen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Karotte und den Sellerie darin andünsten, die Pfefferkörner und Wacholderbeeren hinzugeben und alles kurz erwärmen.
4. Den Bräter mit dem Fleisch im Ofen bei 200 °C eine Stunde zugedeckt schmoren lassen, den Deckel abnehmen, den Bratenfond mit einem Löffel über das Fleisch gießen und das Fleisch weitere 30 Minuten braten lassen. Dabei immer wieder mit dem Bratenfond beträufeln.
5. Nach der Bratzeit den Ofen ausschalten und den Bräter mit dem Fleisch noch zehn Minuten im Ofen ruhen lassen.
6. Das Fleisch auf einer Platte anrichten. Die Bratensoße durch ein Sieb in einen Topf füllen, die Preiselbeeren dazugeben, die Soße kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße in eine Schüssel füllen und mit der Fleischplatte servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten (ohne Wartezeit)

Kochzeit: 90 Minuten

Nuss-Kügelchen

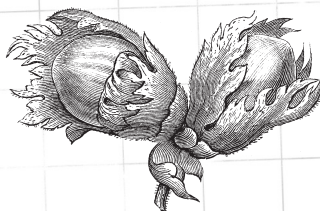
Für 4 Personen

Einkaufsliste

250 ml Honig
1 EL Ingwerpulver
10 ganze Nelken
250 g Haselnüsse

1. Den Honig, den Ingwer und die Nelken in einen Topf füllen, gut verrühren und zehn Minuten leicht köcheln lassen.
2. Inzwischen ein Backblech mit Butter bepinseln.
3. Nach dem Kochen die Haselnüsse in den Topf geben und kurz zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Nach dem Aufkochen die Nüsse mit einem Löffel herausnehmen und zum Auskühlen auf das mit Butter bepinselte Backblech legen.
5. Wenn die Nüsse erkaltet sind, können sie zu Tisch gebracht werden.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kochzeit: 12 Minuten



Heiße Mandelmilch

Für 4 Personen

Einkaufsliste

125 ml Sahne
250 ml Mandelmilch
3 Eier
100 ml Honig
4 Safranfäden
Salz

1. Die Sahne, die Mandelmilch, die Eier, den Honig, die Safranfäden und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und alles mit einem Mixer pürieren.
2. Nach dem Pürieren die Mandelmilch in eine Backform füllen.
3. Die Backform in den Ofen schieben und die Mandelmilch bei 180 °C eine Stunde im Ofen backen.
4. Nach der Backzeit die Form aus dem Ofen nehmen, auf eine Holzplatte stellen und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 60 Minuten

