

# Allerley Schlemmerey

Kochen wie im Mittelalter



REGIONALIA

# Allerley Schlemmerey

Kochen wie im Mittelalter

# Allerley Schlemmerey

Kochen wie im Mittelalter



# Allerley Schlemmerey

## Kochen wie im Mittelalter

<b>Zum Geleyt</b>	<b>8</b>	
<b>Rezepte für wenig Taler</b>	<b>11</b>	
Arme Ritter; Eiersuppe; Erbsensuppe; Rosenkohl; Dinkel-Birnen-Brei; Hering in Thymian; Lachs mit Lauch; Buchweizenbrei		
<b>Allerley Suppen</b>	<b>21</b>	
Kleine-Leute-Suppe; Biersuppe; Bohnensuppe; Brotsuppe; Zandersuppe; Brunnenkresse-Suppe; Grüne Suppe; Fleischbrühe mit Kräutern; Hechtsuppe; Gelbe Hammelsuppe; Gemüsesuppe; Graupensuppe		
<b>Allerley Breie</b>	<b>35</b>	
Beerenbrei; Apfelpbrei; Brei mit Hühnerbrühe; Brei mit Rosenduft; Gemüsebrei; Gerstenbrei; Herzafter Haferbrei; Hirsebrei; Süßer Haferbrei; Kirschbrei		
<b>Allerley Gemüse</b>	<b>47</b>	
Rote Beete in Weißwein; Champignon-Lauch-Topf; Erbsen in Mandelmilch; Fenchel; Gebratene Zucchini; Grüne Bohnen; Käse mit Gemüse; Lauch mit Nüssen; Linsentopf; Mangold; Pastinaken; Pilze in Honig; Schwarzwurzeln; Weißkohl in Wein		
<b>Allerley Geflügel</b>	<b>63</b>	
Ambrosia-Huhn; Ente in Kräutermilch; Orangen-Huhn; Entenbrust im Teigmantel; Knoblauch-Walnuss-Huhn; Gänsebraten; Huhn in Rosenwasser; Huhn in Traubensaft; Milch-Huhn; Kalte Ente; Pouarde; Romanisches Huhn; Rosmarin-Ente; Schinken-Huhn in Salbei		
<b>Allerley Wild</b>	<b>81</b>	
Gämsenfleisch; Gefüllte Wildente; Gegrillte Wachteln; Hase in Traubensaft; Hirschartout; Kaninchenbraten; Gesüßtes Kaninchen; Mariniertes Fasan; Rebhuhn; Reh im Teigmantel; Rehleber; Wachteln; Wildschweinrücken		
<b>Allerley Fisch</b>	<b>99</b>	
Aal in Gewürzsoße; Austern in Biersoße; Gebackene Scholle; Gebratene Forelle; Kaltes Kabeljaufilet; Kräuterforelle; Graved Lachs; Lachsfilet in Senfsoße; Miesmuscheln; Red Snapper in Orangensoße		
<b>Allerley Süßes</b>	<b>111</b>	
Apfelcreme; Buchweizengrütze; Nuss-Kügelchen; Heiße Mandelmilch; Holunderblüten-Mus; Honigkuchen; Käsekuchen; Krapfen; Mandelpudding; Mandel-Reismehl-Creme; Pflaumenpudding; Pochierte Birnen; Süße Sahne; Weinkuchen		
<b>Register</b>	<b>126</b>	

## Zum Geleyt

„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 Klostern, Burgen und Bürgerhäusern ein kniehoher, gemauerter Ofen durchgesetzt.

Kochrezepte wurden im Mittelalter ab dem 14. Jahrhundert zunächst von Adeligen 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
- $\frac{1}{2}$  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

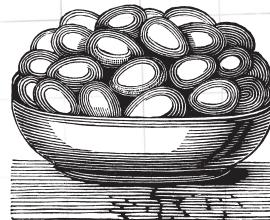
- 4 Eier
- 4 EL Zitronensaft
- 1 EL Pfeffer
- 1 EL Salz
- 1 l Wasser
- 6 EL Butter
- 1 kg Havarti-Käse

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 Eiermischung 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

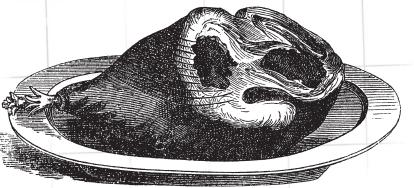
## Einkaufsliste

800 g Rindfleisch  
Salz  
Pfeffer  
3 Zwiebeln  
1 Bund Suppengrün  
250 g Suppenknochen  
2 l Wasser  
2 EL Löwenzahn  
2 EL Brennnesseln  
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 abschümen.
4. Nach dem Kochen die Knochen herausnehmen, Löwenzahn, Brennnesseln 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
- $\frac{1}{4}$  l Rotwein
- 1 kg Gämsenfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Karotte
- 1 Selleriekolle
- 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 hinzufüllen 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

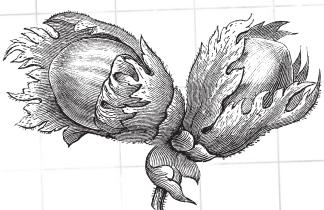
## Einkaufsliste

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

