

„MAN NEHME EIN WENIG FISCHSAUCE...“

RÖMISCHE REZEPTE

MENSAE PRIMAE (HAUPTGERICHTE)

Lenticulam de castaneis (Linsen mit Kastanien)

Apicius, De re coquinaria (Über die Kochkunst), V,2,2

2 Zwiebeln	1 EL weißer Martini
250 g braune Linsen	1 EL Essig
½ l Wasser	1 EL Honig
½ TL frischer Koriander	2 EL Liquamen
2 EL Minze	(ersatzweise thail. Fischsauce)
½ TL Pfeffer	Olivenöl
½ TL Kümmel	150 g gegarte Esskastanien

Zwiebeln kleinhacken und in Olivenöl glasig dünsten. Linsen, Wasser, Pfeffer, Kümmel, Koriander, Martini, Essig, Honig, Liquamen und 2 EL Olivenöl hinzufügen und 15 Min. köcheln lassen, die Linsen sollten noch Biss haben. Im Anschluss die Kastanien dazugeben und nochmals 15 Min. köcheln lassen (bei Bedarf Wasser nachgießen). Vom Herd nehmen, Minze unterrühren, abschmecken, mit etwas Olivenöl beträufeln und warm oder kalt servieren.

DULCIA (DESSERT)

Globuli

500g Speisequark
200g Frischkäse
500g Grieß
Olivenöl
Honig
Mohn

Speisequark, Frischkäse und Grieß zu einem festen Teig verarbeiten und 10 Min. quellen lassen. Aus dem Teig Kügelchen mit ca. 3 cm Durchmesser formen. Die Globuli in heißem Öl schwimmend ausbacken, herausnehmen, in Honig wälzen und mit Mohn bestreuen.

GUSTATIONES (VORSPEISEN)

Moretum

Columella, de re rustica XII, 59

400 – 500 g Ricotta (Schafskäse oder Frischkäse sind auch möglich)

1 EL Olivenöl

2 – 6 Knoblauchzehen (zerdrückt oder gemörsert)

Nach Belieben: Küchenkräuter (Thymian, Bohnenkraut, Minze, Sellerie, Lauch)

Frischkäse in einem Mörser mit Öl und Knoblauch mischen und zerdrücken. Vom Olivenöl so viel dazugeben, dass sich die Paste gut streichen lässt. Die fein gehackten Kräuter darunter mischen und schließlich mit Salz bei Bedarf abschmecken.

Panis Romanum (Römisches Brot)

500 g Weizenmehl

40 g Hefe (oder 2 Päckchen Trockenhefe)

220 g Dinkelmehl

Olivenöl

430 ml Wasser

Lorbeerblätter

22 g Salz

Mehl, Wasser, Salz und Hefe vermengen und gut kneten. Eine möglichst flache Form mit Olivenöl einfetten, den Boden mit Lorbeerblättern auslegen. Den Teig in die Form füllen und etwa 30 Min. gehen lassen. Anschließend bei 200°C auf mittlerer Schiene etwas 30 Min. backen.

Conditum Paradoxum (paradoxe Gewürzwein)

MVLSVM Apicius I, 1

Für ca. 5 Liter:

4,5 l trockener Weiß-, Rosé- oder Rotwein

1 kg Honig

ca. 7 Lorbeerblätter

ca. 7 – 10 grob gemahlene schwarze Pfefferkörner

ca. die doppelte Menge geschrotete Koriandersamen

1 l Wein mit 1 kg Honig aufkochen und kurz wallen lassen. Anschließend die Gewürze zu der noch heißen Flüssigkeit zugeben. Über Nacht erkalten und ziehen lassen. Am nächsten Tag die restlichen 3,5 l Wein zugeben und ca. 1 Woche an einem kühlen Ort ziehen lassen. Vor dem Gebrauch aufschütteln und kühl servieren.

**SERVIERT VON DER FACHSCHAFT DES
INSTITUTS FÜR KLASSISCHE ARCHÄOLOGIE**