

EINIGE RÖMISCHE REZEPTE

DIE GARANTIERT SCHMECKEN
UND LEICHT GELINGEN
FÜR DIE KLASSE 5A VON IHREM LATEINLEHRER

MORETVM (KRÄUTER-KÄSE- ZUBEREITUNG)

(Columella, De re rustica, 12, 59, 1-4)

Grundlage:

In Salzlake eingelegter Käse (z.B. Feta),
Olivenöl, gepresster Knoblauch,
zerstoßener Pfeffer, Salz.

Zubereitung:

Der Käse wird mit einer Gabel unter
Zugabe von Olivenöl und den Gewürzen
zu einer bröselig-cremigen Masse
verarbeitet.

Variationen der Grundlage:

Zum Salzlakenkäse kann ein weiter
geriebener kräftiger Hartkäse (Parmesan
oder Pecorino oder vergleichbare)
gemengt werden.

Unterschiedliche Würzungen:

Zur Grundlage kann man je nach
Geschmack zufügen:

- reichlich gehackte Petersilie
- frischen gehackten Koriander
- frische gehackte Minze
- Thymian
- fein gehackte Rucola
- gehackte Walnüsse (besser ohne
Knoblauch)
- geröstete Körner (z.B. Sesam;
Kürbiskerne; Pinienkerne, ...)
- ohne Knoblauch

Grundrezept:

Salzlakenkäse (250 g) – bitte nicht die
ganze Portion mitbringen!

Olivenöl (mehrere Esslöffel, bis eine
streichfähige Masse entsteht)
Knoblauchzehen (je nach Geschmack 1-2)
Pfeffer
Salz

Variationen in unterschiedlichen
Geschmacksrichtungen:

mit Knoblauch:

1. Mit Petersilie (1 Bund)
2. Mit Koriander oder Minze (1 Bund)

ohne Knoblauch:

3. Mit (gerösteten) Pinienkernen (ca.
75g)
4. Mit Walnüssen

KÄSEKÜCHLEIN NACH CATO

Zutaten:

50g Weizenmehl
200g Hartkäse (z.B. mittelalter Gouda),
gerieben
Honig
1 Ei
evtl. Semmelbrösel, bzw. Milch
etwas Mohn

Zubereitung:

Mehl, Käse, 1 Teelöffel Honig und das Ei
mit dem Rührgerät vermischen und
daraus kleine Plätzchen formen (evtl.
Semmelbrösel/Milch zufügen, sodass
eine formbare Masse entsteht) und diese
auf ein mit Backpapier ausgelegtes
Backblech setzen.

Im Backofen bei 150Grad (Umluft) 15
Minuten backen.

Herausnehmen, mit etwas Honig
bestreichen, Mohn aufstreuen; nochmals
für etwa 5 Minuten zurück in den Ofen
schieben

Am besten warm servieren.

MUSTEA MOSTBRÖTCHEN

(Cato, De agricultura, 121)

Zutaten:

250 g Mehl
50 g Quark bzw. Feta (am besten vom Schaf)
1 Päckchen (Trocken-)Hefe
ca. 100 ml Süßwein (Tokayer oder Sherry)
– **bei uns: Saft (Traube oder Apfel)!!!**
½ Teelöffel Anis und Kümmel (jeweils grob zermörsert)
1 Messerspitze Koriander (fein zermörsert)
Salz (ca. ½ Teelöffel)

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Diesen ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Kleine, runde Brötchen formen; diese erneut ca. 15 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 200° ca. 15 Minuten backen. Tipp: Einige Lorbeerblätter im Ofen mitbacken! Man kann die Brötchen auch auf Lorbeerblätter setzen. Diese müssen vor dem Verzehr zwar wieder abgezogen werden, sehen jedoch sehr dekorativ aus.



(Campus neu Ausgabe B, Bd. 1, S. 35, Bamberg 2017)

DULCIA GEFÜLLTE DATTELN

Zutaten:

Datteln
Walnusshälften
Honig

Zubereitung:

Datteln entkernen, Walnüsse schälen halbieren, die Hälften in etwas Honig tauchen und damit die Datteln füllen.

DULCIA

„PFANNKUCHEN“ MIT
HONIG UND PFEFFER

(nach Apicius)

Zutaten:

ca. 500 g Mehl
ca. 250 ml Milch
250 ml Birnensaft
40 ml Olivenöl (Butter; Schmalz)
Salz
Honig
gestoßenen (oder grob geriebenen)
Pfeffer

Zubereitung:

Aus Mehl, Saft, Milch und Öl einen zähflüssigen (Mehl- oder Milchmenge entsprechend anpassen) Teig bereiten, eine gute Prise Salz zugeben. In einer (beschichteten) Pfanne in etwas heißem Öl kleine Pfannkuchen (aus je einem Teelöffel Teig) herausbacken, auf Küchenpapier legen, mit etwas Honig bestreichen und mit dem Pfeffer bestreuen.