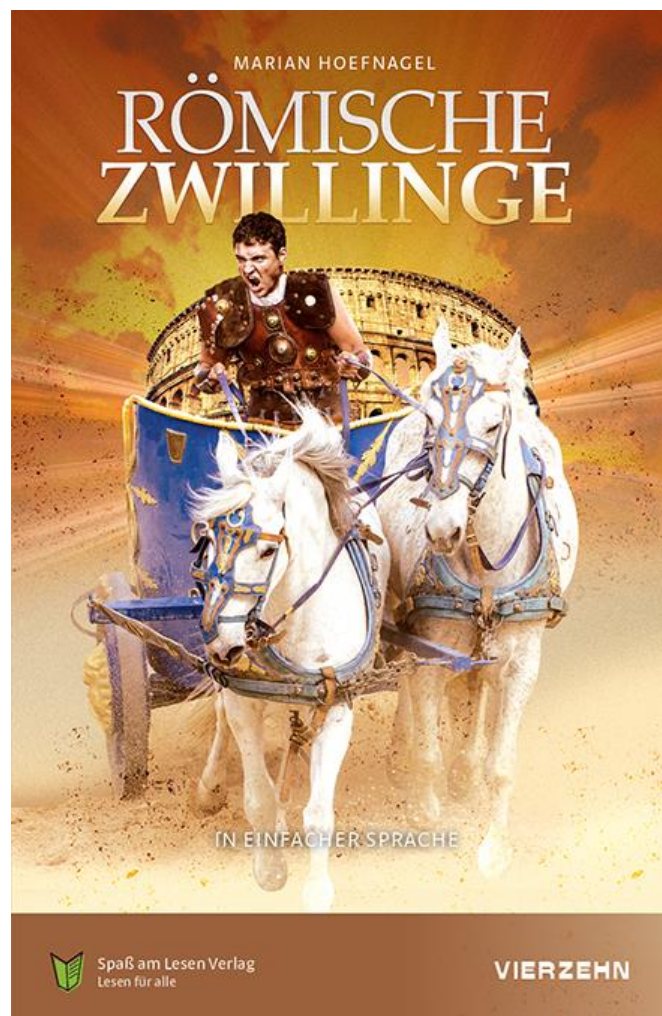


REZEPTE

Das Buch *Römische Zwillinge* spielt im ersten Jahrhundert nach Christus. Was haben die Leute damals eigentlich gegessen? Wenn dich das interessiert, teste doch einmal diese Rezepte hier. Sie stammen von verschiedenen Webseiten und basieren alle auf dem römischen Kochbuch von Apicius. Das hieß *De re coquinaria* und wurde wahrscheinlich im ersten Jahrhundert vor Christus geschrieben.



Titel	Römische Zwillinge
Autorin	Marian Hoefnagel
Reihe	Vierzehn
Verlag	Spaß am Lesen Verlag
ISBN	978-3-944668-91-8
104 Seiten / Hardcover / mit Illustrationen	



Brot mit warmem Fleisch

Man glaubt es kaum, aber die Römer aßen schon Hamburger in einem Imbiss. Im alten Rom gab es an vielen Straßenecken einen Steinofen. Um diesen Ofen herum stand an zwei Seiten eine Art Bar, an der Leute essen konnten. Meistens standen sie dabei. Auf den heißen Ofensteinen wurde flache Brote gebacken. Zwischen zwei gebackene Brote wurden kleine Stückchen Fleisch getan. Oft war das Fleisch von Schafen oder Ziegen. Es kann gut sein, dass man damals über das Fleisch noch eine Fischsoße gab: Garum. Die Römer waren ganz verrückt nach der Soße, aber für uns wäre sie heute viel zu stark.



Garum

Garum wurde aus den Eingeweiden und Resten von Makrelen und Thunfischen gemacht. Man gab viel Salz dazu. Danach kam die Mischung mit Wein in große Fässer, um zu gären. Das dauerte dann 2-3 Monate und stank fürchterlich. Die Römer benutzten die salzige Soße Garum sehr oft. Wahrscheinlich auch, um damit Essen länger haltbar zu machen. Denn in Rom war das Klima warm und es gab noch keine Kühlschränke.

Was aßen die Römer?

Vielleicht kennst du ja schon Geschichten über die dekadenten Mahlzeiten der alten Römer. Mit Gerichten wie gebratene Maus mit Honig, Gehirn von Pfauen, Schlängeneier, Leber von Nachtigallen, Zungen von Flamingos und so weiter. Teure Mahlzeiten, bei denen so viel gegessen wurde, dass mittendrin Sklaven mit Schalen zum Brechen ankommen mussten. Nach dem das Essen erbrochen wurde, ging die Mahlzeit einfach weiter, denn der Magen war ja wieder leer.



Viel einfacher

Dieses Bild von den Römern stimmt nicht. Ein paar reiche Leute werden wohl so gegessen haben, aber fast alle Römer aßen viel einfacher.

Arme Römer hatten nicht einmal eine Küche, sondern holten ihr Essen aus den Tavernen (einer Art Imbiss). Das waren ganz einfache Mahlzeiten:

- Brot mit Käse, Honig und Oliven
- Brei aus Hirse
- Linsen, Bohnen, Erbsen mit ein bisschen Gemüse und manchmal auch Fleisch.

Festmahl

Als Festmahl aßen die reicheren Römer abends ein Drei-Gänge-Menü.

Dieses Menü wurde in ihrer eigenen Küche von Sklaven zubereitet.

Das Festessen für Gaius könnte so ausgesehen haben:



Römische Erbsen

Zutaten für 4 Personen

- 2 Tassen Erbsen (Schälerbsen, Ackerbohnen und/oder Ackererbsen)
- 1 Esslöffel fein gehackte frische Kräuter: Dill, Basilikum und Koriander
- 2 Liebstöckel-Blätter (Maggikraut), gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 3 Esslöffel Porree in ganz dünnen halben Ringen
- 1/8 Liter Weißwein
- 1/8 Liter Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Fischsoße

Zubereitung

- Den Porree und den Knoblauch mit Olivenöl anbraten
- Die Erbsen hinzugeben
- Den Wein und die Brühe hinzugeben
- Alles 5 Minuten kochen lassen. Dabei ständig umrühren
- Den Rest der Kräuter hinzugeben
- Kochen lassen, bis die Erbsen weich und gar sind
- Mit Brot, zum Beispiel Ciabatta, und Fischsoße servieren



➤ *Dill*



➤ *Basilikum*



➤ *Koriander*



Hase mit Kräutern an Linsen

Zutaten für 4 Personen

- 2 Hasenkeulen (Metzger)
- 3 Tassen Wein
- 1 Esslöffel Fischsoße
- 2 Teelöffel Senfkörner
- ein paar Zweige Dill
- 1 Stange Porree in Ringen
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 1 Teelöffel Bohnenkraut
- 1 Zwiebel
- 5 Datteln
- 2 Pflaumen
- Fischsoße
- Olivenöl
- Speisestärke oder Mehl
- 1 Dose Linsen (400 gr)



Zubereitung

- Den Hasen in 2 Tassen Wein, Fischsoße, Wasser und mit den Senfkörnern, dem Dill und dem Porree zusammen kochen
- In der Zwischenzeit die Soße zubereiten: Pfeffer, Bohnenkraut, einen Teil der Zwiebel, Datteln, Pflaumen (ohne Kern), 1 Tasse Wein, einen Schuss Fischsoße und einen Schuss Olivenöl mit einem Standmixer oder Pürierstab vermischen
- Die Soße langsam erwärmen
- Ist die Soße zu dünn? Dann ein bisschen Speisestärke oder Mehl hinzufügen und noch kurz köcheln lassen
- Die Soße über das Fleisch gießen
- Mit Brot und Linsen (kurz aufwärmen und Koriander darüber streuen) servieren



Datteln, Nüsse und Honig

Zutaten für 4 Personen

- 20 Datteln
- 20 Mandeln und/oder Walnüsse
- Zimt oder Pfeffer
- Salz
- flüssiger Honig
- ein wenig Butter

Zubereitung

- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen
- Eine Backform mit Butter einfetten
- Die Kerne aus den Datteln entfernen
- Die Datteln mit Walnüssen und/oder Mandeln füllen und ein bisschen Zimt darüber streuen.
(Für den echten römischen Geschmack nimmt man Pfeffer.)
- Die Datteln in die Backform legen und mit Salz bestreuen
- Honig darüber geben
- Die Datteln 10 Minuten im Ofen backen



➤ Dattelbaum