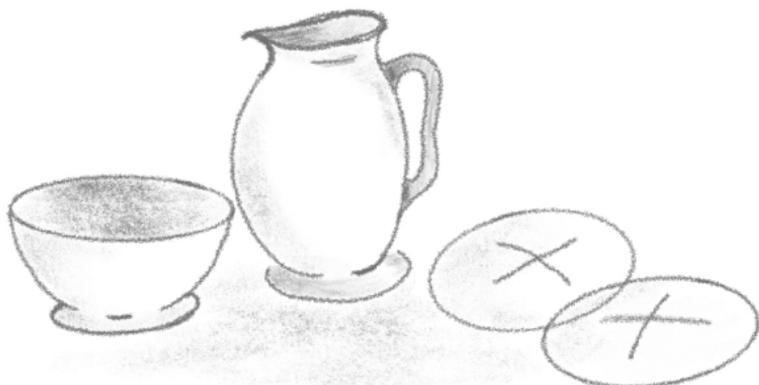




Cena Romana

Rezeptbuch



vom P-Seminar Latein 2022/23



Inhalt

	Seite	
<input type="checkbox"/> Fladenbrot	2	😊 😐 😞
<input type="checkbox"/> Brotaufstrich - Moretum	3	😊 😐 😞
<input type="checkbox"/> Gebratene Zucchini mit Kümmelsauce	4	😊 😐 😞
- Aliter cucurbitas elixatas et frictas	5	😊 😐 😞
<input type="checkbox"/> Römische Nocken		
<input type="checkbox"/> Hühnchensalat - Sala Cattabia	6	😊 😐 😞
<input type="checkbox"/> Milchpannkuchen mit Pfefferpflaumen	7	😊 😐 😞
- Ova spongia ex lacte	8	😊 😐 😞
<input type="checkbox"/> Datteln mit Mandeln (im Speckmantel)		
<input type="checkbox"/> Gewürzwein - Mulsum	9	😊 😐 😞
<input type="checkbox"/> Frikadellen vom Schwein - Esicia De Porcinus	10	😊 😐 😞

Wir, das P-Seminar Latein: Römische Cena, haben uns beim Erstellen dieser Rezeptsammlung sowohl beim Heraussuchen der Rezepte, als auch beim Probekochen viel Mühe gegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren der
Rezepte!





Römisches Fladenbrot

- | | |
|---|-----------------|
| 350 g Vollkornmehl Type 1800 | 50 g Dinkelmehl |
| 50 g Hartweizengriß | 3 EL Olivenöl |
| 90 g Weizenmehl Type 405 | 1 ½ TL Salz |
| 1 Pck. Trockenhefe (oder 3/4 Würfel Frischhefe) | |
| 1 TL flüssiger Honig (am besten Akazienhonig) | |
| 300 ml lauwarmes Wasser | |
| 1 Eigelb, verquirlt zum Bepinseln | |

1. Den Ofen auf 50°C vorheizen; Gefäß mit Wasser hineinstellen.

Alle trockenen Zutaten vermischen.

Olivenöl und Wasser zugeben und durchkneten.

2. Eine Kugel formen, ein Kreuz hinein schneiden und für ca. 20 min. zum Gehen in den Ofen geben.

3. Teig herausnehmen und noch mal ordentlich durchkneten.

4. Stücke zu je 150 g und Fladenbrote formen, auf ein Blech mit Backpapier legen.

Die Brote leicht kreuzförmig einschneiden und mit Eigelb bestreichen.

5. Das Blech mit den Broten im Ofen bei 50°C erneut 20 min. gehen lassen.

Danach bei 190°C 20 min. backen.

Arbeitszeit ca. 10 min; Gesamtzeit ca. 1 Stunde 10 Minuten





Brotaufstrich - Moretum

250 g Schafskäse

1-2 Knoblauchzehen

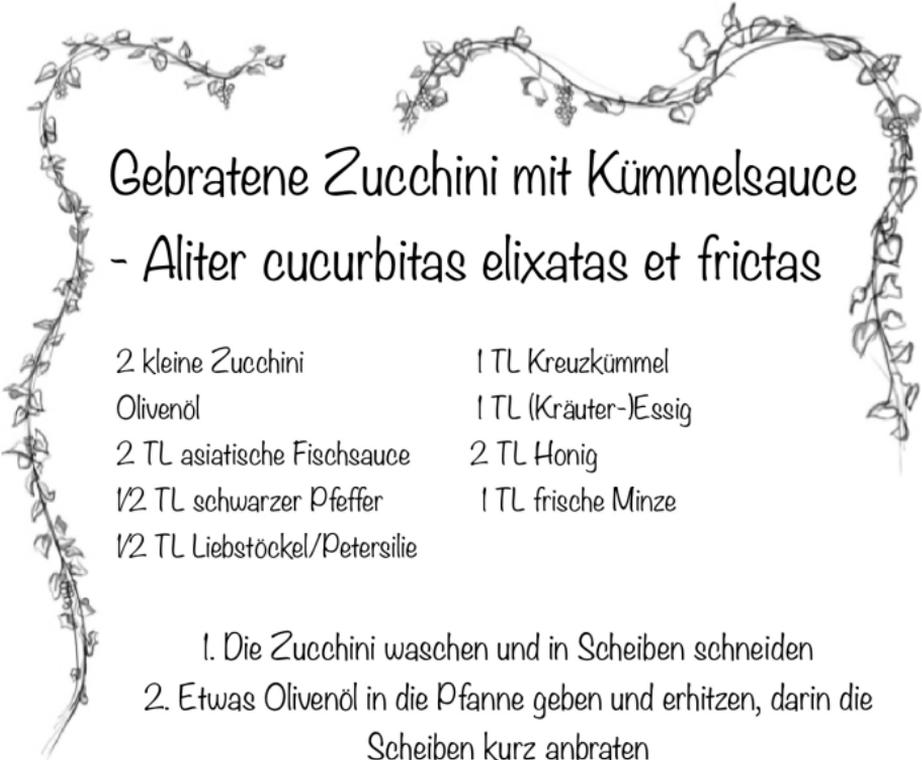
Eine Handvoll frisches Selleriegrün, Koriander und Raute

1 EL Olivenöl

1 EL Aceto balsamico oder Rotweinessig

Salz, Kapern oder Oliven zum Garnieren

1. Knoblauchzehen schälen und mit dem Schafskäse zu einer Paste zerdrücken
2. Kräuter klein schneiden und hinzugeben
3. 1 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Aceto balsamico oder Rotweinessig hinzufügen und verrühren
4. Salz, Kapern oder Oliven zum Garnieren benutzen



Gebratene Zucchini mit Kümmelsauce

- Aliter cucurbitas elixatas et frictas

2 kleine Zucchini	1 TL Kreuzkümmel
Olivenöl	1 TL (Kräuter-)Essig
2 TL asiatische Fischsauce	2 TL Honig
1/2 TL schwarzer Pfeffer	1 TL frische Minze
1/2 TL Liebstöckel/Petersilie	

1. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden
2. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen, darin die Scheiben kurz anbraten
3. Für die Kümmelsauce Pfeffer, Liebstöckel/Petersilie, Minze und Kreuzkümmel fein mörsern
4. Dann Garum, Essig und Honig untermischen
5. Die Sauce über die gebratenen Zucchini geben und das Ganze mit geschlossenem Deckel noch etwas brutzeln lassen
6. Heiß servieren





Römische Nocken

250 ml Milch

1 TL Salz

20 g Butter

150 g Maisgrieß (Polenta)

80 g Hartkäse, gerieben

1. Milch mit 250 ml Wasser, Salz und Butter in einem Topf zum Kochen bringen

2. Maisgrieß einrieseln lassen und gleichzeitig mit einem Kochlöffel kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

Die Polenta immer in dieselbe Richtung rühren, bis sie sich vom Topfboden löst.

50 g geriebenen Käse unterrühren

3. Anschließend mit zwei Esslöffeln Nocken formen und auf einem Teller servieren





Hühnchensalat - Sala Cattabia

1 TL getrocknete Minze	2 EL Rosinen
1 Handvoll frischer Koriander	1 EL Honig
1 gestrichener TL Selleriesamen (optional)	3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer	3 TL Rotweinessig
1,5 dl Rotwein	1 mittelgroße Zwiebel (feingehackt)
4 TL Pinienkerne (nach Belieben auch geröstet)	
2 Hühnerbrüste (gekocht und gewürfelt)	
85g Käse (gewürfelt) (optional)	
1 Gurke (in Streifen geschnitten)	

1. Für den Salat das Fleisch, den Käse, die Pinienkerne, die Zwiebel und Gurke wie in der Zutatenliste vorbereiten und in einer Schüssel zusammenmischen. Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
2. Für das Dressing in eine weitere Schüssel den Rotwein, den Essig, das Olivenöl und den Honig mischen, dann die Gewürze mörsern und in die Mischung hinzufügen.
3. Zur Anrichtung eine Scheibe Brot auf den Teller legen; hierauf ein paar Löffel Salat und ein wenig Dressing geben.



Milchpfannkuchen mit Pfefferpflaumen

- Ova spongia ex lacte

200g Mehl

200ml Milch

4 Eier

1 Prise Salz

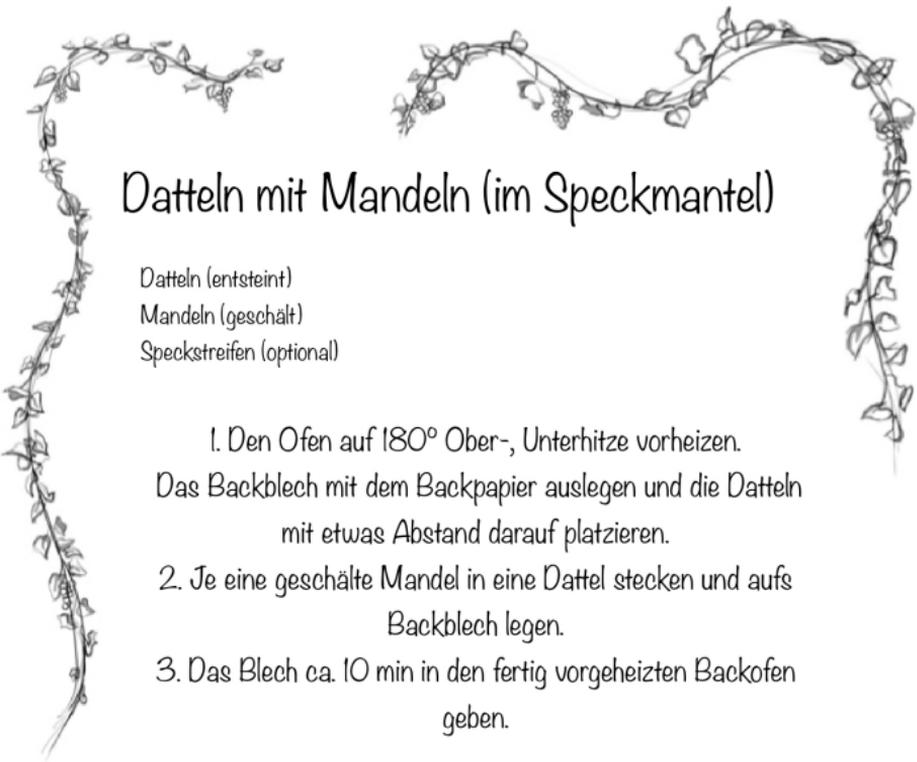
250g eingelegte Pflaumen

Zucker, gehackter Pfeffer, Kümmel

Anis, Muskatnuss, Kardamom nach Belieben

1. Den Mehl, die Milch, Eier und Prise Salz zu einem Pfannkuchenteig zusammenrühren und in heißem Fett goldbraun braten
2. Die Pflaumen im eigenen Saft mit Zucker und Gewürzen köcheln lassen bis sich eine kompottartige Konsistenz ergibt
3. Warm oder kalt zusammen servieren





Datteln mit Mandeln (im Speckmantel)

Datteln (entsteint)

Mandeln (geschält)

Speckstreifen (optional)

1. Den Ofen auf 180° Ober-, Unterhitze vorheizen.
Das Backblech mit dem Backpapier auslegen und die Datteln mit etwas Abstand darauf platzieren.
2. Je eine geschälte Mandel in eine Dattel stecken und aufs Backblech legen.
3. Das Blech ca. 10 min in den fertig vorgeheizten Backofen geben.

Alternative mit Speck:

Zusätzlich Speck um die Mandeln wickeln und mit Zahnstochern aufspießen.

Das Blech ca. 20 min in den fertig vorgeheizten Backofen geben. (Bis der Speck knusprig ist)
Danach etwas abkühlen lassen.





Gewürzwein - Mulsum

Zutaten:

175g Honig

1l trockener Weißwein

2 Datteln

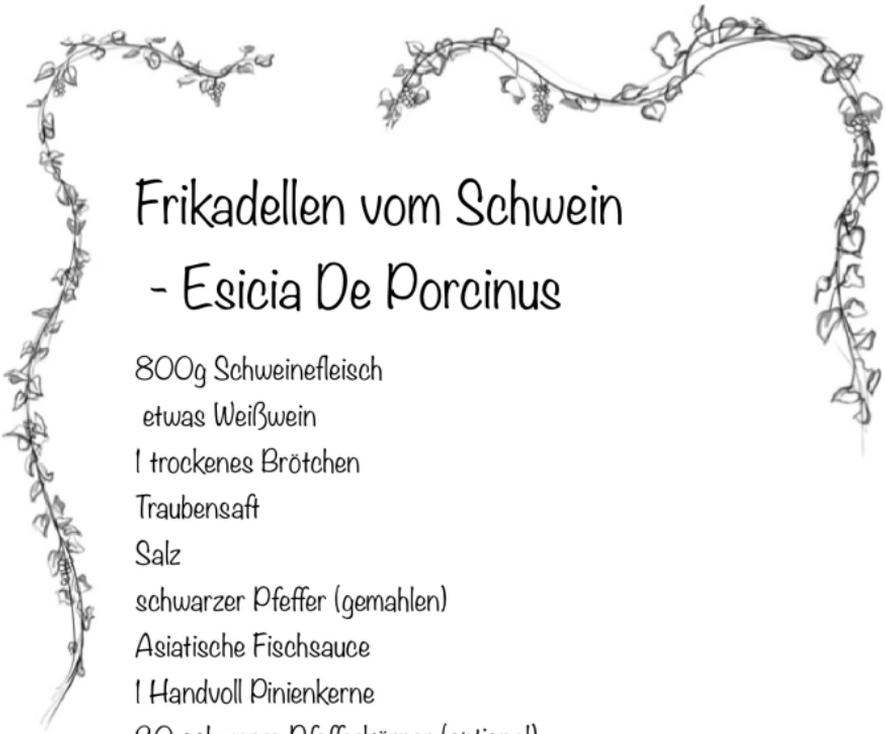
15 Pfefferkörner

8 Lorbeerblätter

1. Die Hälfte des Weins in einen Topf gießen
2. Honig, Datteln, Lorbeerblätter und zerstoßenen Pfeffer dazu geben und erwärmen, bis sich der Honig auflöst. Den entstehenden Schaum ablöfeln.
3. Anschließend mit den Gewürzen in eine Flasche füllen und kalt stellen.

Man kann ihn ein paar Tage ziehen lassen oder auch sofort trinken. Beim Ausschenken durch ein Sieb geben und mit dem restlichen Wein auffüllen.





Frikadellen vom Schwein

- Esicia De Porcinus

800g Schweinefleisch
etwas Weißwein
1 trockenes Brötchen
Traubensaft
Salz
schwarzer Pfeffer (gemahlen)
Asiatische Fischsauce
1 Handvoll Pinienkerne
20 schwarze Pfefferkörner (optional)
Olivenöl

1. Das Hackfleisch mit dem in Weißwein eingeweichten Brötchen unter Zugabe von Traubensaft, Salz, Pfeffer und Fischsauce zu einem Brät verarbeiten und daraus kleine

Frikadellen formen.

2. In jede Frikadelle mehrere Pinienkerne (und ggf. schwarze Pfefferkörner) stecken und in Olivenöl braten.



Das Seminar:

Alexander

Alina

Amélie

Ann-Kathrin

Antonia

Emmi

Erik

Henry

Janna

Rebecca

Shaya

Tikva





Quellen

- A. Dalby, S. Grainger(1996): Küchgeheimnisse Der Antike. Stürz Verlag GmbH, Würzburg
- E. Comes (2020): Römer Kochbuch. Zauberfeder Verlag, Braunschweig
- Toshibabe. "Moretum" Chefkoch. <https://www.chefkoch.de/rezepte/299081109635733/Moretum.html>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/828001187441189/Mulsum.html>
- <https://www.chefkoch.de/rezepte/2242221359187188/Roemisches-Fladenbrot.html>
- <https://www.edeka.de/rezepte/rezept/roemische-nocken.jsp>
- <https://www.kochbar.de/rezept/111938/Datteln-im-Speckmantel.html>
- https://www.kochwiki.org/wiki/Gebratene_Zucchini_mit_K%C3%BCmmelsauce
- <https://www.lecker.de/birnen-eierkuchen-nach-altroemischer-art-60237.html>

