



Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

Klasse 7L2

Lehrkraft: Ute Heupel-Löw



Kochkunst der Römer

Das Originalrezept aus:

DE RE COQUINARIA LIBER QUINTUS M. GAVII APICII

1. Jahrhundert nach Christus

Kapitel 5: Hülsenfrüchte

ALITER TISANAM:

infundis cicer, lenticulam, pisam, defricas tisanam et cum leguminibus elixas.
Ubi bene bullierit, olei satis mittis et super viridia concidis porrum, coriandrum, ...
betam, malvam ... Haec viridia minuta concisa. ... Postquam triveris, liquamine
temperas et super legumina refundis. Agitas.

EINE ANDERE GETREIDEPFANNE:

Du weichst Kichererbsen, Linsen und Erbsen ein, du reibst die Gerste ab (putzt die Gerste) und kochst sie mit den Hülsenfrüchten.
Sobald es gut gekocht hat, fügst du genug Öl dazu, und über das Gemüse schneidest du Lauch (Porree), Koriander, ..., Rüben, Malven ... Dieses Gemüse in kleine Stücke geschnitten. ... Nachdem du es zerrieben hast (*Kräuter?*), würzest du maßvoll mit Liquamen (*römische Fischsoße*) und gießt es über die Hülsenfrüchte. Du rührst mehrmals um.

Aus: Kochbuch des M. Gavius Apicius, 1. Jahrhundert nach Christus

Kapitel 5: Hülsenfrüchte





Klasse 7L2

Wir haben das mindestens 2000 Jahre alte Rezept etwas angepasst:
„beta“ (Rübe) haben wir als Möhren interpretiert,
weggelassen haben wir Malven und die römische Fischsoße. *Wer das mag, kann diese durch Sardellenpaste oder thailändische Fischsoße ersetzen.*
Wir haben dafür nur Salz genommen.

Zutaten für ca. 6 -8 Personen:

- 500 g Gerstengraupen oder Bulgur (Weizenschrot)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 Dose Linsen (400 g)
- 1 Dose Erbsen (400 g)
- 1 große Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 5 große Möhren
- Italienische Kräuter: Oregano, Basilikum, Estragon, Thymian, Rosmarin
- 1 Prise Koriander
- Salz
- 3 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

1. Koche in einem großen Topf reichlich Wasser auf (ca. 2 Liter).
(Tipp: Am schnellsten geht es mit einem Wasserkocher.)
2. Schütte die Gerstengraupen oder den Bulgur in das kochende Wasser.





3. Lasse es nun kochen: Bulgur braucht nur 10 Minuten,
Gerstengraupen brauchen 45 Minuten. (Gib vielleicht etwas Wasser dazu).

4. Schäle und schneide die Zwiebel in große Würfel.

Klasse 7L2

5. Wasche den Lauch und schneide ihn in Ringe.

6. Schäle und wasche die Möhren und schneide sie in Scheiben.

7. Lass das Olivenöl in der Pfanne heiß werden und gib das Gemüse hinein. Einen Teil
des Lauchs und der Möhren kannst du auch zum Getreide in den Topf geben.





Klasse 7L2

8. Öffne die Dosen mit den Hülsenfrüchten, gieße den jeweiligen Inhalt in ein großes Sieb oder eine Seihschüssel. Lasse sie gut abtropfen und füge sie in den Getreidetopf oder die Pfanne hinzu.
(Sie müssen nur erwärmt werden.)
9. Würze das Getreide im Topf und den Inhalt der Pfanne mit etwas Salz und sehr reichlich mit den italienischen Kräutern. Rühre alles kräftig um.
10. Fülle eine gute Portion Getreidebrei auf jeden Teller und gib eine gute Portion aus der Pfanne darauf.

Nun kannst du speisen wie ein echter Römer! Guten Appetit!

