

TEXT: FELIX HÄFLIGER, KATHRIN FRITZ; REZEPTE: MARCUS GAVIUS APICIUS, FELIX HÄFLIGERUS; FOTOS/STYLING: GRÜNERT/KÜNG

DELIKATESSEN AUS DEM RÖMISCHEN IMPERIUM

SUMMA CUM LA

Die Gerichte des römischen Kochbuchautors Marcus Gavius Apicius waren im ersten Jahrhundert nach Christus das Nonplusultra für Gourmets. Leicht modifiziert schmecken sie so gut, dass sie auch heute noch höchstes Lob verdienen.



DUDE!



X OVO USQUE AD MALUM – vom Ei zum Apfel» lautete im antiken Rom die Regel für die Speisefolge: Als Auftakt servierte man ein Eiergericht, zum Abschluss Früchte, meist Äpfel. Unser Wissen über die altrömische Küche verdanken wir unter anderem Marcus Gavius Apicius, einem römischen Feinschmecker und Lebemann, der im ersten Jahrhundert nach Christus lebte. Die Rezepte auf den folgenden Seiten basieren auf seinem Kochbuch *DE RE COQUINARIA*, «Über die Kochkunst» (s. S. 16). Es ist ein Zeugnis der kulinarischen Vielfalt in der damaligen Zeit. Neben ausgefallenen Zutaten wie Flamingo oder Seeigel erwähnt Apicius alltägliche wie Kichererbsen oder Huhn. Man kochte mit vielen Gewürzen und Kräutern, die die siegreichen Feldherren aus den eroberten Gebieten mitbrachten. Auch die Kombination von süßen mit salzigen Speisen war sehr beliebt. Zur ersten Mahlzeit des Tages ass man PULS, Dinkelbrei. Um die Mittagszeit gönnte man sich das PRANDIUM. Meist waren dies kalte Reste vom Vortag, Eierspeisen, Käse, Früchte. CENA, die Hauptmahlzeit, begann gegen Abend und konnte sich mit vielen Gängen stundenlang zu einem Gelage hinziehen. In feinen Kreisen hatte man Zeit und Appetit, lud auch gerne Gäste ein. Solche Einladungen spielten besonders in der Oberschicht eine grosse Rolle, sie waren aber keineswegs so extravagant und ausschweifend wie man sagt. Zum Essen gabs MULSUM, mit Honig gesüßten Gewürzwein. Bevor man ausgiebig dem Wein zusprach, legte man mit einer Vorspeise, dem PROMULSUM, einen «Boden». Es folgten als MENSAE PRIMAE Geflügel-, Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte und der Nachtisch als MENSAE SECUNDAE. Beilagen im heutigen Sinn waren unbekannt. Brot gehörte hingegen immer zur Mahlzeit, nicht zuletzt, um die allgegenwärtigen Sauken aufzutunken.

EINFACH

Gewürzwein

MULSUM

Für 5 dl Konzentrat
Ergibt 2,5 l Mixgetränk

½ l Weisswein z.B. Orvieto
oder Soave

200 g Blütenhonig flüssig

3 Datteln mit Kernen

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

2 Kardamomkapseln aufgebrochen (Delikatessengeschäft)

1 Prise Safranfäden

wenig Muskatblüte (*Macis*),
nach Belieben

½ TL Fenchelsamen

½ TL schwarze Pfefferkörner

1 TL Koriandersamen zerdrückt

2 Mineralwasser

oder Prosecco, eisgekühlt

Wein mit Honig aufkochen,
Schaum abschöpfen und
in ein Einmachglas giessen.
Datteln klein schneiden.
Kerne in einer Bratpfanne
ohne Fett rösten. Beides
mit den Gewürzen zum Wein
geben. Verschlossen bei Zim-
mertemperatur 8–10 Tage
ziehen lassen. Ab und zu um-
rühren. Durch einen Kaffee-
filter giessen und in Flaschen
füllen. Zum Servieren mit
Mineralwasser oder Prosecco
aufgiessen.

Gewürzwein als Aperitif servieren. Er
kann gekühlt 12 Monate aufbewahrt
werden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 8–10 Tage ziehen lassen

Pro Portion bei 1,5 dl ca.
<1 g Eiweiss, <1 g Fett,
12 g Kohlenhydrate, 250 kJ/70 kcal

SCHNELL

Kräuterfrischkäse

MORETUM

Für 4 Personen

1 Bund gemischte Kräuter

z.B. Koriander, Petersilie,
Thymian, Oregano,
Bohnenkraut, Pfefferminze,
Schnittlauch

1–2 Knoblauchzehen

grobes Meersalz

250 g Ricotta

½ EL Aceto Balsamico rosso

1 EL Olivenöl

30 g Baumnüsse

Pfeffer aus der Mühle

Kräuter von den Stielen zup-
fen (ca. 10 g), klein schnei-
den. Knoblauch pressen. Al-
les im Mörser mit etwas Salz
zu einer Paste verarbeiten.

Mit Ricotta, Aceto Balsamico
und Öl gut mischen. Baum-
nüsse fein hacken, dazumi-
schen. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

Mit Brot, Oliven und frischen Feigen
oder Datteln servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 17 g Fett,
6 g Kohlenhydrate, 850 kJ/210 kcal





Die AUTHEPSA diente zum Erhitzen des Wassers. Dazu legte man glühende Kohlen in eine Vertiefung auf der Rückseite des Gefäßes.
*Augusta Raurica

UNKOMPLIZIERT

Pochierte Eier mit Pinienkernensauce

IN OVIS HAPALIS

Vorspeise für 4 Personen

2 l Wasser

1 dl Weissweinessig

4 frische Eier

6 Artischockenherzen in Öl

SAUCE:

50 g Pinienkerne

1/2 Bund Liebstöckel

1/2 Bund glatte Petersilie

1/2 Bund Koriander

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 TL Aceto Balsamico rosso

1 EL Austernsauce

2 TL Fischsauce

1 EL Blütenhonig flüssig

IN VINO VERITAS

Im Wein liegt Wahrheit

1 Am Vortag: Für die Sauce Pinienkerne über Nacht in kaltes Wasser einlegen.

2 Am Zubereitungstag:

Pinienkerne abtropfen lassen, etwas Einweichwasser auffangen. Von den Kräutern die Blättchen abzupfen. Je 2 EL hacken. Mit Pinienkernen, Salz und wenig Pfeffer im Mörser oder im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Mit Aceto Balsamico, Austern- und Fischsauce sowie Honig und ca. 1 EL Einweichwasser gut mischen.

3 Wasser mit Essig (ohne Salz!) aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen.

Nacheinander in den Sud gleiten lassen und nur ziehen, nicht kochen lassen.

Mit Hilfe eines Löffels nach 1 Minute das Eigelb mit dem Eiweiß umhüllen. Nach ca. 4–5 Minuten herausheben und abtropfen lassen.

4 Artischockenherzen vierteln, mit den Eiern und der Sauce anrichten. Mit den restlichen Kräuterblättchen bestreuen.

Mit Brot (s. S. 17) servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ über Nacht einweichen

Pro Person ca. 17 g Eiweiß,
14 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
1000 kJ/240 kcal



*Wir danken dem Vindonissa-Museum in Brugg und der Römerstadt Augusta Raurica in Augst für die freundliche Unterstützung.
www.vindonissa.ch
www.augusta-raurica.ch

LIQUAMEN, GARUM

Eine typische, in altrömischen Rezepten stets verlangte, fermentierte Fischsauce aus Sardellen und Salz. Je nach Rezept können heute sehr gut Sardellenfilets, Austernsauce oder thailändische Fischsauce (s. oben) verwendet werden.

FRISCH, SCHNELL & EINFACH

Erfolg garantiert: Eisbergsalat mit Mandarinen. Da essen auch die Kinder gerne mit.



Eisbergsalat, im Beutel à 250 g

Eisbergsalat mit Clementinen und Mandarinen

Für 4 Personen

2 **Lilibiggs Clementinen** schälen und die weisse Haut entfernen, beiseite stellen.
2 **Mandarinen** in Schnitze trennen und in Würfelchen schneiden. 1 TL **Senf**, 2 EL **Sauer-Halbrahm**, 2 EL **Weissweinessig** und 1 EL **Sonnenblumenöl** mischen. Mandarinenwürfelchen in die Sauce geben und mit **Salz**, **Pfeffer** aus der Mühle und **Paprika** würzen. Eisbergsalat, ca. 250 g, in eine Schüssel geben und die Sauce darüber gießen. Clementinen in feine Scheiben schneiden. Salat damit garnieren. Sofort servieren.

Mit gerösteten Pinien- oder Kürbiskernen anrichten.



Das **fresh & quick** Convenience-Angebot der Migros reicht von geschnittenen Früchten und Salaten bis hin zu den vorgekochten Gemüsen. Wir leisten die Vorrarbeit. Mit Ihrer eigenen Sauce oder mit Ihren Gewürzen können Sie dem Gericht eine persönliche Note geben.

UNKOMPLIZIERT

Fleischklösschen-Suppe

HYDROGARATA ISICIA

Für 4 Personen

Klösschen:

- 1 Scheibe **Toastbrot** 30 g
- 1 EL **Austernsauce**
- 1 EL **Fischsauce**
- 1 kleines **Ei**
- 1 cm **Ingwer frisch**
- 300 g **Hackfleisch Schweine- oder Rindfleisch**
- Pfeffer** aus der Mühle

SUPPE:

- 1 kleine **Fenchelknolle**
- 2 Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL **Olivenöl**
- 1 Prise **Safranfäden**
- 1/2 TL **Anissamen**
- 1 l **Gemüsebouillon**
- Fischsauce** zum Abschmecken
- Schnittlauch** für die Garnitur

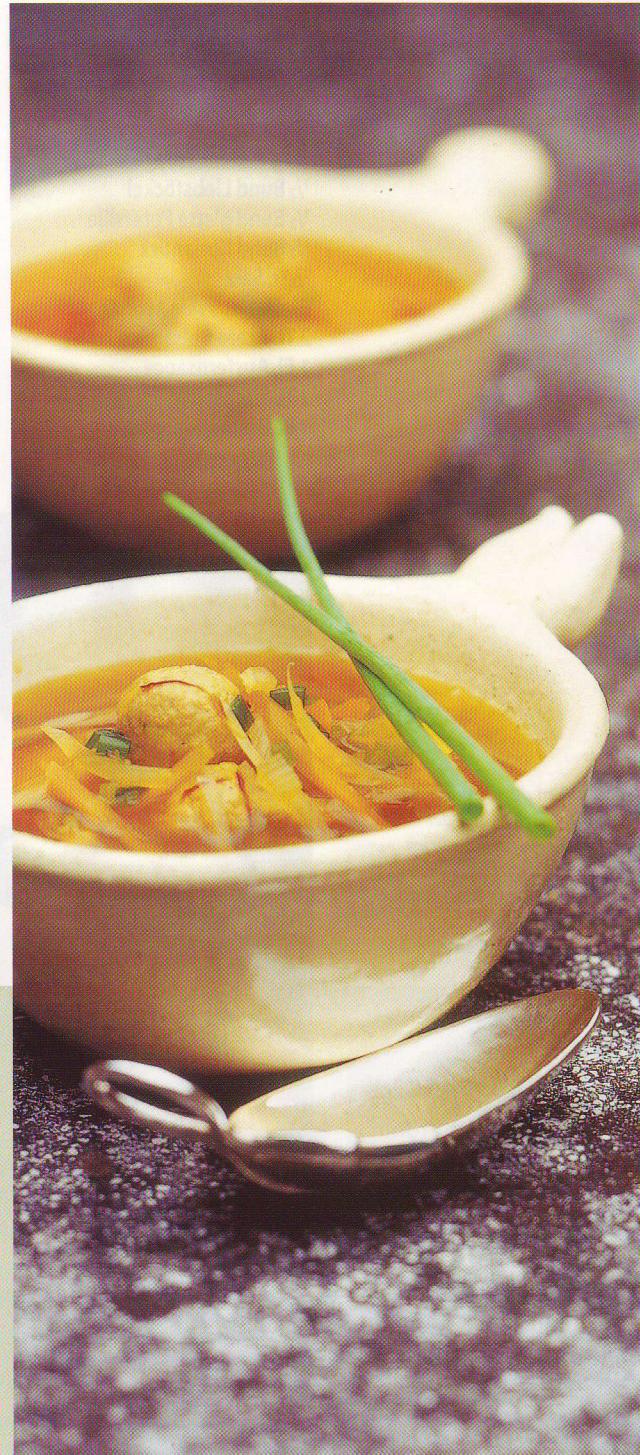
2 Für die Suppe Fenchel vierteln, in feine Streifen schneiden. Karotten schräg in ca. 3–4 mm dicke Scheiben und diese in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel samt Grün hacken. Alles im Olivenöl gut andünsten. Safran und Anis beigeben. Bouillon dazugießen. Aufkochen und 5 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Hackfleischmasse mit nassen Händen zu knapp baumnussgrossen Kugeln formen. Diese in der Suppe 10 Minuten ziehen lassen. Mit Fischsauce abschmecken. In Schalen verteilen und mit Schnittlauch garnieren.

Mit Brot (s. S. 17) servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 25 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/380 kcal



DE GUSTIBUS NON EST DISPUTANDUM

Über Geschmack soll man nicht streiten



Helm eines
römischen Legionärs
**Vindonissa*

EINFACH

Seezungen-Gratin

PATINA SOLEARUM

Für 4 Personen

- 500 g Seezungenfilets oder Flundernfilets**
4 Eier
50 g Crème fraîche
4–5 Zweige Majoran
2–3 Zweige Liebstöckel
200 g grüne Erbsen aufgetaut
1/2 Zitrone zum Garnieren

MARINADE:

- 1 cm Ingwer frisch**
2–4 EL Fischsauce
2 EL Olivenöl
1/2 Zitrone nur Saft
1 dl Weisswein
Pfeffer aus der Mühle

1 Für die Marinade Ingwer fein reiben. Mit 2 EL Fischsauce und den restlichen Zutaten mischen.

2 Fischfilets halbieren oder dritteln und in einer weiten Gratinform auslegen. Marinade über die Fischfilets giessen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten marinieren.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen. Marinade in eine Schüssel abgiessen. Eier und Crème fraîche dazugeben und verquirlen. 2 EL Majoran und 1 EL Liebstöckel hacken und beigegeben. Die Masse mit der restlichen Fischsauce abschmecken.

Erbsen auf den Fischfilets verteilen. Die Eimasse darüber giessen. In der Ofenmitte 10–15 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.

4 Gratin aus dem Ofen nehmen. Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Gratin legen. Mit restlichen Kräutern garnieren.

Mit Brot (s. S. 17) servieren. Für eine Vorspeise die halbe Menge in 4 Portions-Gratinförmchen zubereiten.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 30 Minuten marinieren
+ 10–15 Minuten backen

Pro Person ca. 33 g Eiweiss,
18 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
1500 kJ/360kcal



PASSUM

Den süßen Kochwein ersetzt man durch Marsala (s. S. 12), Sherry (s. S. 14), auf 1/3 eingekochten Traubensaft oder Aceto Balsamico rosso (s. S. 20).

NON PLUS ULTRA

Nichts ist besser



SKYPHOS, ein zweihenkeliges Trinkgefäß
*Augusta Raurica



EINFACH

Schinken mit Feigen

PERNAE COCTURAM

Für 4–6 Personen

- 1** Rollschinkli ca. 750 g
- 250 g getrocknete Feigen**
- 3 Lorbeerblätter**
- 1 dl Marsala**
- 1 EL Senf mittelscharf**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- 250 g Cantucci (italienisches Gebäck mit Mandeln)**
- 1 dl Marsala zum Beträufeln**

1 Schinken (im Netz), Feigen und Lorbeerblätter in eine Pfanne geben. Marsala dazugießen. Mit soviel Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist. Erhitzen und zugedeckt unter dem Siedepunkt 75 Minuten ziehen lassen.

2 Netz vom Schinken entfernen. Schwarze (falls vorhanden) nach Belieben wegschneiden. Lorbeerblätter entfernen. Die Hälfte der Feigen mit etwas Kochflüssigkeit zu einer Sauce pürieren, mit Senf, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3 Die Cantucci 5 Minuten vor dem Servieren auf einer flachen Platte auslegen und mit Marsala beträufeln.

4 Schinken tranchieren. Mit den ganzen Feigen, der Sauce und dem Süssweingebäck servieren.

Bei Verwendung eines grösseren Rollschinkens: pro 500 g mehr Fleischgewicht Schinken 30 Minuten länger garen. Der Anteil der Feigen sollte ca. $\frac{1}{3}$ des Fleischgewichtes betragen. Wenn Kinder mitessen: Cantucci mit weißem Traubensaft beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 75 Minuten garen

Pro Person bei 6 Personen ca.
30 g Eiweiss, 16 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 2300 kJ/550 kcal

UNKOMPLIZIERT

Gefülltes Huhn**PULLUS FARSLIS**Für einen Römertopf
Für 4 Personen**1 Poulet ca. 1,2 kg**
1 EL Sojasauce**FÜLLUNG:****100 g Marroni geschält,**
tiefgekühlt
Salz
1/2 Bund Koriander
30 g grüne Oliven entsteint
1 kleiner Apfel säuerlich
2-3 EL Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle**SAUCE:**
3-4 Zweige Bohnenkraut
1 EL Sojasauce
1 EL Austernsauce
1 TL Korianderpulver
1/2 TL Pfeffer aus der Mühle
1,5 dl Marsala**1** Römertopf nach Vorschrift ca. 20 Minuten wässern.**2** Für die Füllung Marroni noch gefroren in leicht gesalzenem Wasser 5–6 Minuten sanft köcheln lassen. Abgießen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Koriander samt Stielen grob hacken, Oliven vierteln. Apfel zuerst in Achtel, dann diese in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Alles gut mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.**3** Poulet unter fliessend kaltem Wasser innen und aussen abspülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Füllung durch die grosse Öffnung hineingeben. Öffnung mit Zahnrädern verschliessen. Poulet mit Sojasauce einreiben und mit der Brust nach unten in den abgetropften Römertopf legen. Zugedeckt in den kal-

ten Backofen stellen und Temperatur auf 220 °C einstellen. 30 Minuten garen.

4 Für die Sauce das Bohnenkraut fein hacken und mit den restlichen Saucenzutaten mischen. Römertopf öffnen (Vorsicht: heißer Dampf). Poulet wenden, Sauce darüber giessen und zugedeckt weitere 45 Minuten garen.**5** Deckel des Römertopfs entfernen und das Poulet ca. 15 Minuten offen fertig braten. Eventuell noch etwas Marsala dazugießen.**Mit Brot (s. S. 17) servieren. Kartoffeln waren damals noch unbekannt, schmecken aber als Beilage wunderbar dazu: Mit der Sauce ca. 600 g kleine Kartoffeln um das Poulet legen und mitgaren.**Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
+ ca. 90 Minuten backenPro Person ca. 58 g Eiweiss, 33 g Fett,
21 g Kohlenhydrate, 2700 kJ/640 kcal**POULETS
AUS DER MIGROS****ENGAGEMENT**
migros.ch

Zum Beispiel Poulets mit der 7-Punkte-Fleisch-Garantie. Diese steht neben vielem anderen für kontrollierte Haltung und Fütterung auf pflanzlicher Basis. Das Fleisch stammt ausschliesslich aus Schweizer Produktion. Mehr über die 7-Punkte-Fleisch-Garantie auf Seite 32.

**ENGAGEMENT**
migros.ch

Zum Beispiel Poulets in Bio-Qualität. Die Richtlinien für Bio-Poulets betreffen u.a. das Futter der Tiere, welches zu 80 % biologisch angebaut sein muss, und die Grösse einer Hühnerflocke (Herde). Auf einem Bio-Bauernhof dürfen nicht mehr als 300 Hühner zusammen aufgezogen werden.



NUNC EST BIBENDUM

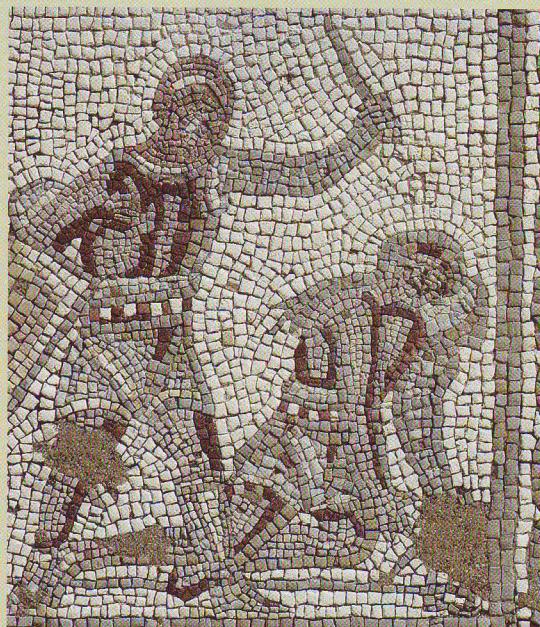
Nun lasst uns trinken



Ionisches Kapitell, der obere Abschluss einer Säule. *Augusta Raurica



Kunstvolles Mosaik aus einer Villa. *Augusta Raurica

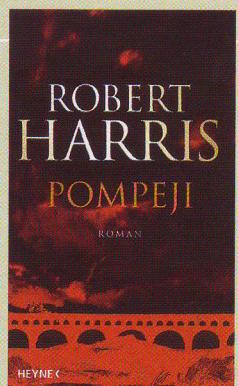


Ausschnitt aus dem Gladiatorenmosaik. Er zeigt einen siegreichen MYRMILLO mit Schwert, Schild, Helm und Beinschiene und den unterlegenen RETIARIUS mit Netz, Dolch und Dreizack. *Augusta Raurica

BUCHTIPP

Wie immer treffen sich auch im Sommer 79 n. Chr. die Reichen und Schönen, um in Pompeji zu feiern. Da bebts plötzlich die Erde, das Wasser des mächtigen Aquäduktes versiegt. Im Schatten von Macht und Gier bahnt sich eine Katastrophe an.

Robert Harris, *Pompeji*, Heyne, ISBN: 3-453-87748-9, CHF 35.-



UNKOMPLIZIERT

Olivensauce zu gebratenem Fleisch

IUS EX OLIVA

Für 4 Personen

- 2 EL Pinienkerne
- 2 Scheiben Toastbrot 60 g
- 1 dl Milch lauwarm
- 60 g grüne Oliven ohne Stein
- 1/2 Dose Sardellenfilets abgetropft 10 g
- 1/2 Schalotte
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Olivenöl
- 1/4 Bio-Zitrone
- 1 EL Sherry trocken
- 1/2 dl Weisswein
- 1,5 dl Wasser
- 1/2 Würfel Gemüsebouillon
- Pfeffer aus der Mühle

1 Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Brot entrinden und in Würfelchen schneiden. In der Milch 15 Minuten einweichen. Mit einer Gabel zerdrücken. In einem Sieb etwas abtropfen lassen, aber nicht ausdrücken. Oliven fein würfeln, 20 g davon mit den Pinienkernen beiseite stellen. Sardellenfilets hacken.

2 Schalotte, Knoblauch und 1 TL Rosmarin fein hacken. Mit Lorbeerblatt und Sardellen im Öl bei mittlerer Hitze gut andünsten. Oliven mit dem Brot beigegeben und kurz mitdünsten. Zitronenschale dazureiben. Mit Sherry und Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Wasser und Bouillonwürfel dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

3 Lorbeerblatt entfernen, Sauce pürieren. Beiseite gestellte Pinienkerne und Oliven darunter mischen.

Zu gebratenem Fleisch oder zum Kichererbsen-Auflauf (s. S. 18) servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Pro Person ca. 4 g Eiweiß, 10 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 650 kJ/150 kcal

EINFACH

Schweinsbraten in der Salzkruste

ASSAM A FURNO SIMPLI-CENT SALIS PLURIMO

Für 4 Personen

1 kg Schweinsbraten z.B. *Nüssli vom Stotzen***4 Zweige Thymian****1 Zweig Rosmarin****2 Eiweiss****1 EL Mehl****500 g grobes Meersalz****1 Eine Stunde im Voraus:**
Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen.**2** Backofen auf 180 °C vorheizen. 1½ EL Thymian und Rosmarin fein hacken. Auf der Arbeitsfläche verteilen. Fleisch trockentupfen, in den Kräutern wälzen und diese gut andrücken. Für den Salzteig Eiweiss steif schlagen. Mehl und Salz darunter mischen.**3** Ein Stück Alufolie in eine Gratinform oder auf ein Blech legen. Eine 1 cm dicke Salzteigschicht in der Grösse des Bratens darauf streichen. Fleisch darauf setzen und mit der restlichen Salzteigmasse völlig einkleiden. Ein Fleischthermometer in die Mitte des Bratens stecken. Braten im Ofen ca. 75 Minuten backen. Wenn das Thermometer eine Kerntemperatur von 85 °C anzeigt, ist das Fleisch gar.**4** Salzkruste mit einem grossen Messer seitlich aufschlagen. Braten herausnehmen und tranchieren.**Mit Olivensauce servieren.**Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 1 Stunde temperieren
+ ca. 75 Minuten backenPro Person ca. 49 g Eiweiss,
25 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,
1800 kJ/430 kcal

UNKOMPLIZIERT

Selleriepüree

HOLUS MOLLE

Beilage für 4 Personen

2 TL Salz
1,5 l Wasser kalt
1 kg Knollensellerie
1/2 TL Natron
einige Zweige Liebstöckel und Majoran
1 Dose Sardellenfilets
abgetropft 20 g
2 EL Olivenöl
1 grosse Zwiebel
1/2 dl Sherry trocken
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Salz und Wasser in eine Pfanne geben. Sellerie in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden und sofort in das Salzwasser legen. Natron beigeben, Wasser aufkochen und Sellerie ca. 15 Minuten sehr weich dünsten. Schaum abschöpfen. Wasser abgiessen, Sellerie mit dem Stabmixer pürieren.

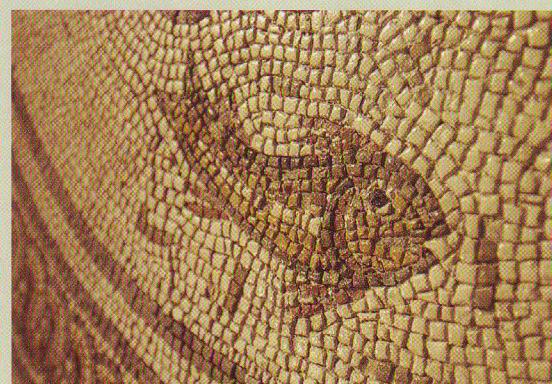
2 Unterdessen 2 EL Kräuter fein hacken. Sardellen sehr fein hacken.

3 Öl erhitzen, Zwiebel an einer feinen Raffel dazureiben und mit den Sardellen kurz andünsten. Kräuter und Sherry beigeben, aufkochen. Selleriepüree darunter mischen. Heiss werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das wussten schon die alten Römer:
Natron verkürzt die Kochzeit von Gemüse.
Das Püree kann zugedeckt im 80 °C heißen Backofen bis zum Servieren warm gehalten werden.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 6 g Eiweiss,
8 g Fett, 11 g Kohlenhydrate,
600 kJ/150 kcal



Ausschnitt aus dem Mittelteil des Gladiatorenmosaiks (s.S. 14).
*Augusta Raurica

KOCHEN MIT APICIUS

Die Originalrezepte von Apicius sind auch heute noch erhältlich:

Apicius: Über die Kochkunst. Lateinisch-Deutsch, übersetzt von Robert Maier, Reclam, ISBN: 3-15-008710-4, CHF 12.20.

Das Kochbuch der Römer. Eine Auswahl. Winkler, ISBN: 3-538-07094-6, CHF 28.60.



Statue der Liebesgöttin VENUS, Kopie einer Statue in Rom. *Augusta Raurica



Vier Meter hoher Pfeiler mit der Siegesgöttin VICTORIA. *Augusta Raurica

POST CENAM STABIS AUT PASSUS MILLE MEABIS

Nach dem Essen sollst du ruhn oder tausend Schritte tun

EINFACH

Römerbrot

PANIS FURNACEUS

Für 10–12 Brötchen oder ein grosses Brot

- 1 Würfel Hefe** 40 g
- 1 EL Honig** z.B. Blütenhonig
- 250 g Weismehl**
- 250 g Vollkornmehl**
- 2 TL Salz**
- 2 EL Olivenöl**
- ca. 3 dl kaltes Wasser**
- 30 g Sonnenblumenkerne** geschält
- 6–8 Lorbeerblätter**
- 1 Tasse kochendes Wasser**

1 Hefe und Honig mischen. Kurz stehen lassen, bis sich die Hefe verflüssigt. Weiss- und Vollkornmehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Hefe und Olivenöl dazugeben. Wasser nach und nach beifügen und alles kurz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Leicht bemehlen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten auf das Doppelte aufgehen lassen.

2 Teig nochmals durchkneten und dabei die Sonnenblumenkerne darunter arbeiten. Zu 10–12 Kugeln formen,

leicht bemehlen und zu runden, 2–3 cm dicken Fladen flach drücken. Lorbeerblätter auf einem Backpapier auslegen und Teigfladen darauf setzen. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

3 Ofen auf 250 °C vorheizen. Dabei das Backofenblech in der untersten Rille, den Gitterrost in der Mitte des Ofens einschieben. Brötchen samt Backpapier auf den Gitterrost ziehen. Kochendes Wasser in das Blech giessen. Nach 10 Minuten Temperatur auf 180 °C reduzieren

und das Brötchen weitere 15–20 Minuten fertig backen. Auskühlen lassen.

Als Beilage servieren.
Anstelle von Sonnenblumenkerne können auch Sesamsamen, Pinienkerne, grob gehackte Nüsse oder Oliven unter den Teig gemischt werden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ ca. 75 Minuten gehen lassen
+ ca. 30 Minuten backen
Pro Brötchen bei 12 Stück ca.
5 g Eiweiss, 4 g Fett,
30 g Kohlenhydrate, 750 kJ/180 kcal



VARIATIO DELECTAT

Abwechslung erfreut



Fragment eines Weihaltars für den Heilgott AESCULAPIUS AUGUSTUS
*Augusta Raurica

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Kichererbsen-Auflauf

CONCHICLA
COMMODIANA

Für 4 Personen

250 g Kichererbsen getrocknet
3-4 Zweige Liebstöckel
1 Zwiebel
1 Dose Sardellenfilets
abgetropft 20 g
1 cm Ingwer frisch
2 EL Olivenöl
2 TL Dillspitzen getrocknet
1 dl Weisswein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl für die Form und
zum Beträufeln
2 Eier à 60 g
einige Lorbeerblätter

1 Am Vortag: Kichererbsen in ca. 1 l kaltem Wasser über Nacht einweichen.

2 Am Zubereitungstag: Kichererbsen in der Einweichflüssigkeit bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 1½ Stunden weich kochen.

3 Kichererbsen abgiessen, etwas Kochwasser auffangen. Liebstöckel hacken. Zwiebel und Sardellen fein hacken. Ingwer fein reiben. Alles im Öl andünsten. Dill und Kichererbsen beigeben, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen, vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles pürieren. Falls die Masse zu dick wird, etwas Kochflüssigkeit beifügen. Auskühlen lassen.

4 Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine flache, ofenfeste Form mit wenig Öl auspinseln. Eier verquirlen. Unter das Kichererbsenpüree mischen. Alles in die Form füllen. Einige Lorbeerblätter in die Masse stecken und mit Öl beträufeln. In der Mitte des Ofens 15–20 Minuten backen.

Als Beilage, zum Beispiel mit Oliven-sauce (s. S. 14), servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ über Nacht einweichen
+ ca. 90 Minuten kochen
+ ca. 20 Minuten backen

Pro Person ca. 14 g Eiweiss,
14 g Fett, 41 g Kohlenhydrate,
1600 kJ/380 kcal



LIGISTICUM

Wenn Sie das Aroma von Liebstöckel (Maggikraut) nicht so mögen, reduzieren Sie die Mengen in den Rezepten. Ganz weglassen sollten Sie das Kraut allerdings nicht, denn in Kombination mit weiteren Kräutern ergeben sich ganz neue, erstaunliche Geschmackserlebnisse.

AUFWÄNDIG

Lammragout mit Aprikosen

MINUTAL EX PRAECOQUIS

Für 4 Personen

600 g Lammhuf grob gewürfelt
Traubenkernöl zum Braten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1/2 Zimtstange
2,5 dl Rotwein
2 EL Sojasauce
1/2 Würfel Gemüsebouillon
1 Dose halbe Aprikosen 420 g
2 TL Mehl
1 EL Olivenöl
1/2 Bund Pfefferminze
2 TL Weissweinessig
Pfeffer aus der Mühle

GEWÜRZMISCHUNG:

1/2 TL Kümmel
10 schwarze Pfefferkörner
1/4 TL Nelkenpulver
oder 4 Gewürznelken
2 TL Dillspitzen getrocknet

1 Für die Gewürzmischung alle Zutaten in einem Mörser verreiben.

2 Fleisch portionenweise in wenig Öl bei grosser Hitze rundum gut anbraten. Hitze reduzieren. Schalotten und Knoblauch hacken. Mit Gewürzmischung und Zimt zugeben, kurz weiterbraten. Mit Wein ablöschen, Sojasauce und Bouillon dazugeben. Mischen, aufkochen und bei kleiner Hitze halb zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist.

3 Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Aprikosen in Würfel schneiden. Mehl im Öl andünsten. Mit Saft ablöschen, köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Pfefferminze hacken.

4 Zimtstange entfernen. Sauce, Aprikosewürfel und Pfefferminze zum Fleisch geben, heiß werden lassen. Mit Essig und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 30 Minuten köcheln lassen

Pro Person ca. 33 g Eiweiß, 11 g Fett,
26 g Kohlenhydrate, 1600 kJ/380 kcal

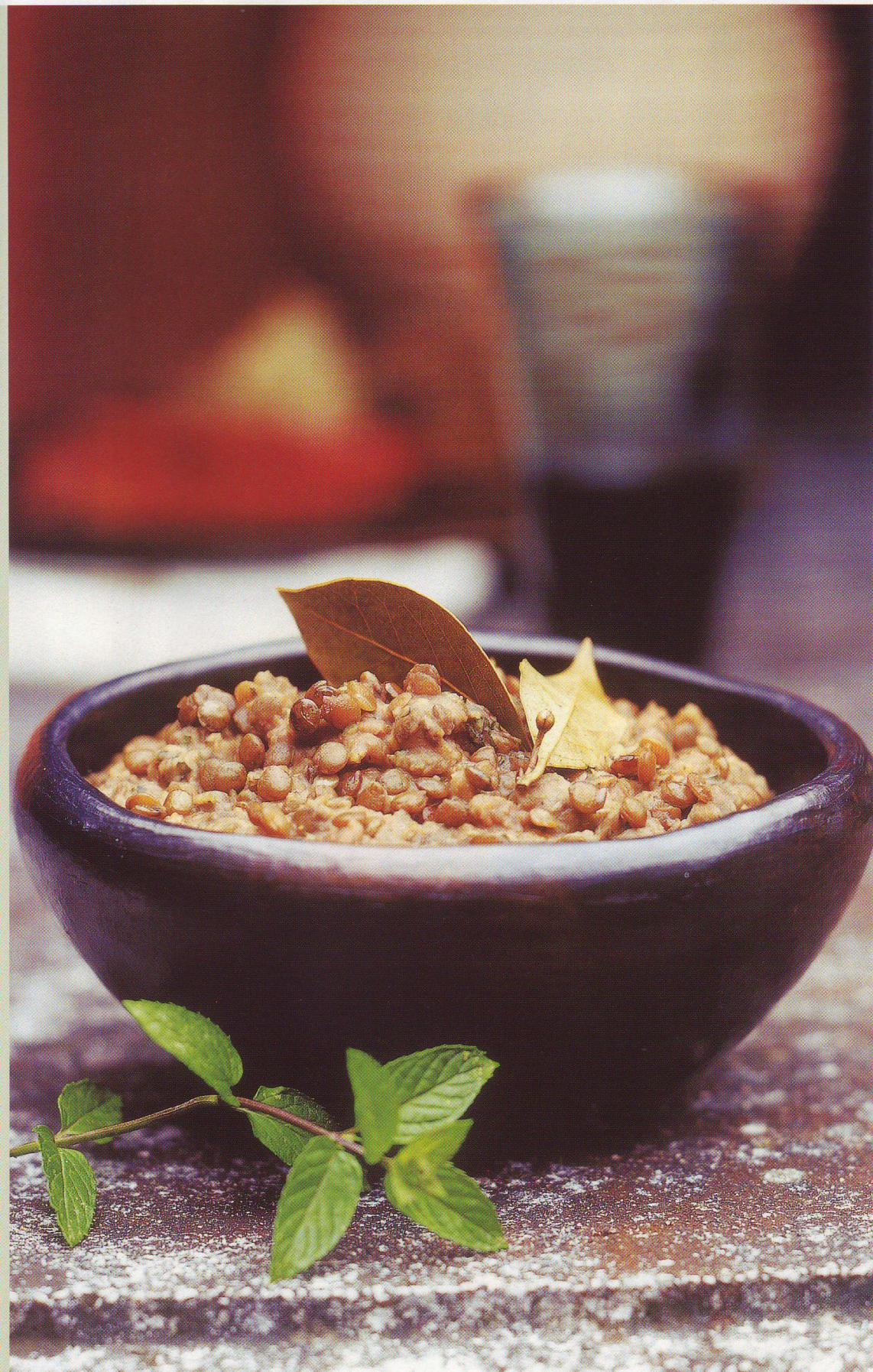




Mit Palmornamenten verzierter
Henkel einer Öllampe. *Vindonissa

PLENUS VENTER NON STUDET LIBENTER

Ein voller Bauch studiert nicht gerne



EINFACH

Linsen mit Kastanien

LENTICULAM DE CASTANEIS

Beilage für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Marroni geschält,
tiefgekühlt
- 5 dl Gemüsebouillon
- 250 g grüne Linsen
- 1 dl Marsala
- 2 Lorbeerblätter

GEWÜRZMISCHUNG:

- 3-4 Zweige Pfefferminze
- 2-3 Zweige Zitronenmelisse
- 1/4 TL Pfeffer aus der Mühle
- 1/4 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL Korianderpulver
- 2 TL Campari
- 2 TL Aceto Balsamico rosso
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl

1 Schalotten hacken und im Öl andünsten. Marroni beigeben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Marroni herausheben und durch ein Sieb streichen, Kochflüssigkeit nicht weggiessen.

2 Linsen waschen, abtropfen lassen. Marsala und Lorbeerblätter zur Flüssigkeit in der Pfanne geben, aufkochen. Linsen beifügen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind, aber noch etwas Biss haben.

3 Für die Gewürzmischung 2 EL Pfefferminze und 1 EL Melisse hacken, mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit dem Marronipüree zu den Linsen geben. Heiss werden lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ ca. 30 Minuten kochen

Pro Person ca. 19 g Eiweiss,
9 g Fett, 69 g Kohlenhydrate,
1900 kJ/460 kcal

BRAUCHT ETWAS ZEIT

RosinengebäckSCRIBLITAE CUM
UVAE PASSAE

Ergibt ca. 50 Stück

100 g Rosinen
0,8 dl Marsala
125 g Butter weich
125 g Zucker
1 Prise Salz
1 Briefchen Safranpulver
125 mg
2 Eier
1/2 Bio-Zitrone
250 g Weissmehl
1 Msp. Backpulver

1 Am Vortag: Rosinen mit Marsala mischen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

2 Am Zubereitungstag: Butter mit Zucker, Salz und Safran mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Eier

verquirlen, nach und nach unter die Masse geben. Zitronenschale dazureiben. Mehl mit Backpulver dazusieben und zu einem weichen Teig verarbeiten. Rosinen mit einem Spachtel darunter mischen. Teig zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden ruhen lassen.

3 Backofen auf 180 °C vorheizen. Vom Teig mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen abstechen und auf Backpapier setzen. In der Ofenmitte 12–15 Minuten backen, bis das Gebäck leicht braun wird.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 + über Nacht einweichen
 + 3 Stunden ruhen lassen
 + ca. 15 Minuten backen

Pro Stück ca. 1 g Eiweiss, 2 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 250 kJ/60 kcal

SCHNELL

Mohnkugeln

DULCIA

Ergibt ca. 24 Stück

50 g getrocknete Aprikosen
1 Bio-Zitrone
200 g Ricotta
120 g Hartweizengriess
2 EL Blütenhonig flüssig
1/2 TL Kardamompulver
Frittieröl

2–3 EL Blütenhonig flüssig
3–4 EL Mohnsamen

1 Aprikosen in möglichst kleine Würfel schneiden. Zitronenschale dazureiben. Mit Ricotta, Griess, Honig und Kardamom gut mischen. Zwischen den Handflächen zu knapp baumnussgrossen Kugeln formen.

2 Frittieröl auf 180 °C erhitzen und die Kugeln 2–3 Mi-

nuten schwimmend ausbacken, bis sie goldbraun sind. Herausheben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Kugeln zuerst im Honig, dann in den Mohnsamen wälzen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Stück ca. 2 g Eiweiss, 2 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 200 kJ/50 kcal



POST FESTUM

Nach dem Fest



Kopf des bärtigen Gottes HERKULES aus rotem Sandstein. Vermutlich handelt es sich um den Schlussstein eines römischen Torbogens.
*Augusta Raurica



UNKOMPLIZIERT

Apfel-Feigen-Auflauf

PATINA DE MALIS

Für 4 Personen

APFELMUS:

- 3-4 Äpfel ca. 500 g
- 2 Nelken
- 2 Kardamomkapseln aufgebrochen (Delikatessengeschäft)
- 1 EL Weissweinessig
- 2 EL Marsala
- 1-2 EL Blütenhonig flüssig

ZUM FERTIGSTELLEN:

- 3 frische Feigen oder 6 Datteln
- 1-2 EL Blütenhonig flüssig
- Butter für die Formen
- 1 TL Maisstärke
- 2 EL Marsala
- 50 g Crème fraîche
- 2 Eier
- 1-2 EL Blütenhonig flüssig
- Pfeffer aus der Mühle

1 Für das Mus Äpfel samt Schale grob würfeln. Mit Nelken, Kardamom, Essig und Marsala zugedeckt bei mittlerer Hitze weich dünnen, bis die Äpfel zerfallen.

Durch ein Passevite treiben oder durch ein grobes Sieb streichen. Mit Honig süßen und auskühlen lassen.

2 Zum Fertigstellen die Feigen vierteln, auf einen Teller legen. Mit Honig beträufeln. 4 kleine, flache Gratinformen ausbuttern. Backofen auf 180 °C vorheizen.

3 Maisstärke und Marsala verrühren. Crème fraîche und Eier beigeben, gut verquirlen. Das Apfelmus darunter rühren. Masse in die Formen gießen und je 3 Feigenviertel darauf setzen. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Nach Belieben mit Honig beträufeln und mit wenig Pfeffer bestreuen.

Heiss oder ausgekühlt servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
+ ca. 25 Minuten backen

Pro Person ca. 5 g Eiweiß,
11 g Fett, 31 g Kohlenhydrate,
1000 kJ/250 kcal

AMULUM

In seinen Gerichten verwendet Apicius ein aus Weizen hergestelltes Bindemittel für Saucen. Dieses kann durch Maisstärke (s. oben) ersetzt werden.