

1. Eine gute Speise aus Äpfeln und Birnen
(EIN GUOT SPISE VON BIRNE UND EPFELE)

Zwei Äpfel und zwei Birnen schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln.

Mit drei Löffeln Wasser zu einem Mus verkochen

und gut mit Anis und Zimt abschmecken.

Das Mus fingerdick auf vier Brotscheiben streichen.

Mit vier weiteren Brotscheiben bedecken und mit Milch beträufeln.

Zwei Eier schlagen, mit Mehl und ein wenig Milch vermengen, so dass ein glatter Pfannkuchenteig entsteht. In diesem Teig die gefüllten Brote wenden und in einer Pfanne in erhitztem Fett oder Butter ausbacken.

Wenn die Brote auf beiden Seiten goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

(Angegebene Menge muss evtl. verdoppelt oder verdreifacht werden).

2. Lauch und Brotbrocken in Wein

Für sechs Personen

Brotbrocken. Nimm das Weiße vom Lauch und schneide es und siede es in Wein, Öl und Salz. Röste Brot und lege es auf Teller und ieße das Gemüse darüber.

Zutaten: 8 – 10 Stangen Lauch (Porree) (je nach Größe)
 2 Esslöffel Olivenöl
 Salz
 1 Flasche (0,75 l) lieblichen Weißwein
 geröstetes Weißbrot

Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch mit Salz und Öl in dem Wein köcheln lassen, bis er weich ist. In der Zwischenzeit die Brotscheiben rösten (kann auch Toast genommen werden) und auf

Teller legen. Den Wein mit dem Lauch darüber gießen und auftragen, sobald das Brot durchgeweicht ist

3. Grütze

Für sechs Personen

So macht man Grütze. Nimm reinen Weizen & stoße ihn gut in einem Mörser, bis die Hülsen abgehen. Siede ihn in Wasser, bis er aufplatzt. Nimm es heraus & lass es abkühlen. Nimm gute Brühe und süße Milch von Kühen oder Mandeln & mische sie dazu. Nimm Dotter von rohen Eiern & Safran & tu es dazu. Salze es. Lass es mit den Eiern nicht mehr kochen.

Reiche es zu Wild oder zu fettem Hammelfleisch

275 g geschroteter oder gemahlener Weizen

1,1 l Wasser

150 ml Fleischbrühe, Hühnerbrühe oder Milch (s.u.)

Salz

NACH BELIEBEN

2 Eigelb, geschlagen

1 Prise getrocknete Safranfäden

Sparen Sie sich die Mühe, Weizenkörner zu enthülsen und zu mörsern, und kaufen Sie einfach geschroteten oder grob gemahlene Weizen. Schrot ist gröber, etwa wie Haferflocken, und schmeckt kräftiger, nussiger. Safran sollte man besser ganz (in Fäden) kaufen als gemahlen – nur so kann man sicher sein, dass es auch wirklich Safran ist. Es empfiehlt sich, die Fäden vor Verwendung einigen Minuten bei niedriger Temperatur im Backofen (oder einige Sekunden in der Mikrowelle) zu trocknen, sie geben dann ihre prächtige Farbe besser ab.

Den Weizen in dem Wasser etwa 15 Minuten weich kochen, dann den Topf vom Feuer nehmen und ihn noch einmal 15 Minuten stehen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit absorbiert ist. Brühe oder Milch dazugeben (je nachdem, ob Sie das Gericht als Porridge essen möchten oder aber als Beilage zu Wild, Fisch oder Rindfleisch reichen). Die Flüssigkeit auf kleinem Feuer einigen Minuten kochen lassen und nach Geschmack salzen. Diese einfache Grütze (oft aus Gerste statt aus Weizen) war die Alltagsspeise der Angelsachsen.

4. Gebratenes Schweinefleisch mit Würzwein

Für sechs Personen

Cormarye. Nimm Koriander, kleingestoßenen Kümmel, feinen Pfeffer und zerdrückten Knoblauch in Rotwein; mische all dies zusammen und salze es.

Nimm rohe Schweinelenden und häute sie und stich sie mit dem Messer gut an und lege sie in die Soße. Brate sie, wann es dir gut dünkt, & fang auf, was beim Braten heruntertropft, und siede es in einem Topf mit guter Brühe & trage es zugleich mit dem Braten auf.

1,8 kg Schweinefleisch, Lendenstück am Knochen
1 ½ Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel gemahlener Kümmel
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt mit Salz
½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel Salz
175 ml Rotwein
etwa 225 ml Hühnerbrühe

Der gewürzte Wein diente als Marinade und zum Beträufeln des Fleisches während des Bratens. Bisweilen wurde das Bratenstück auch dick mit Brotbröseln oder Mehl paniert oder mit Kohlblättern umwickelt, damit die Oberfläche nicht versengt wurde. Ich nehme Alufolie, damit der Bratensaft nicht verloren geht. Bitten Sie Ihren Metzger, Ihnen ein Lendenstück zuzurichten.

Kümmel und Koriander können Sie im Mörser klein stoßen oder in einer Kaffeemühle mahlen.

Ofen auf 220°C (Gas Stufe7) vorheizen. Das Fleisch häuten und das Fett mit einem Messer einstechen. Salz, Knoblauch und Gewürze mit dem Wein mischen und das Fleisch auf allen Seiten damit bestreichen. Den Braten auf zwei Schichten Alufolie (groß genug, dass das Fleisch damit ganz umwickelt werden kann) legen, die Enden der Folie um das Fleisch schlagen, aber nicht ganz schließen. Einen großen Teil des gewürzten Weins über das Fleisch gießen, dann Folie schließen. In die Backröhre geben. Nach 7 – 10 Minuten Hitze auf 180° (Gas Stufe4) reduzieren. Nach 2 Stunden (bzw. 30 Minuten pro 450 g Fleisch) Folie oben öffnen und noch einmal - wenn Sie wollen, bei etwas höherer Temperatur - 30 Minuten bräunen lassen.

Den Braten vorsichtig aus der Folie herausheben und auf einer vorgewärmten Servierplatte ruhen lassen, während Sie die Soße machen. Fond und Bratenflüssigkeit aus der Folie in einen Topf geben und zusammen mit der Hühnerbrühe erhitzen. Kurz simmern lassen, dann abschmecken. In einer vorgewärmten Sauciere zum Fleisch servieren. -

5. Hirßbrey (Hirsebrey)

Hirsebrey – ein Gericht, das uns heute eigentlich nur noch als köstliche Speise aus den Märchen bekannt ist.

Zutaten:

1 l Milch

1 El Butter

3 El Honig (flüssig)

1 Tl Salz

½ unbehandelte Zitrone

200 g Hirse (aus dem Reformhaus)

50 g Rosinen

Honig zum Beträufeln

1 Tl Zimt

Die Milch mit der Butter, dem Honig, Salz, der gewaschenen, fein abgeriebenen Zitronenschale und den Rosinen zum Kochen bringen.

Die gewaschene Hirse unterrühren und zugedeckt etwa 1 Stunde (öfter umrühren) auf milder Hitze ausquellen lassen, bis ein sämiger Brei entstanden ist.

Den Brei in einer Schüssel anrichten, mit Zimt bestreuen und mit Honig beträufeln.

6. Rosenpudding

Für sechs Personen

Rosaie. Nimm dicke Milch; siede sie. Gib ein gutes Quantum Zucker dazu. Pinienkerne, gehackte Datteln, Zimt & gemahlene Ingwer, und siede es und mische weiße Rosenblüten dazu und Reismehl. Stelle es kühl; salze es & lass es auftragen.

Wenn du willst, nimm süßen Rahm statt Mandelmilch.

Blüten von voll aufgeblühten, aber nicht verblühten weißen Rosen

4 gestrichene Esslöffel Reis- oder Maisstärke

275 ml Milch

50 g Zucker

$\frac{3}{4}$ Teelöffel gemahlener Ingwer

575 ml süße Sahne

eine Prise Salz

10 Datteln, entsteint und feingehackt

1 Esslöffel feingehackte Pinienkerne

„Dicke Milch“ meint nicht Dickmilch oder irgendein anderes Milchprodukt, sondern konzentrierte, wenig verdünnte *Mandelmilch*, die auch an Fasttagen serviert werden darf. Als Alternative wird Sahne vorgeschlagen.

Die Blütenblätter von den Rosen abzupfen und die Enden abschneiden, wo das Blatt am Blütenboden angewachsen war. 2 Minuten blanchieren, dann auf Küchenpapier ausbreiten, Küchenpapier darüber legen und beschweren. (Die so abgetrockneten Blüten wirken möglicherweise etwas unansehnlich, aber keine Angst: sie werden ohnehin im Mixer püriert.) In einem Topf Stärkemehl mit etwas Milch cremig anrühren, dann die restliche Milch dazu rühren. Auf kleiner Flamme rühren, bis die Flüssigkeit einzudicken beginnt. In einen Mixer geben und zusammen mit dem Zucker, den Gewürzen und den Blütenblättern ganz glatt rühren. Salz und Sahne dazurühren.

7. Gefüllte ayren

Gefüllte Eier, eine mittelalterliche Schlemmerei aus der Hofküche des Königs

Zutaten: 8 Eier (2 pro Person)
Füllung: 1 Ei
1 – 2 El süße Sahne
75 g Roquefort
1 Tl Majoran
1 Prise Safran
1 Prise gemahlene Nelken
Pfeffer, Salz
Butterflöckchen

8 dünne Scheiben durchwachsener Speck
Balsamico-Essig

Die Eier hart kochen, kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen, pellen, halbieren, das Eigelb herausnehmen und die Eiweißhälften zur Seite stellen.

Das Eigelb mit dem Ei, der Sahne, dem mit der Gabel fein zerdrückten Käse zu einer cremigen Paste verrühren und mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Die Eiweißhälften damit füllen, auf eine gebutterte Platte setzen und auf jede Eihälfte ein Butterflöckchen geben.

Die Eier bei Oberhitze im Ofen (oder Grill) etwa 3 – 4 Minuten goldgelb werden lassen.

Während dessen den Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten.

Die Eier (auf Ton- oder Keramikplatte) ausrichten und mit einem kleinwenig Balsamico beträufeln.

8. Schmalzgebäck

250 g Quark, 250 g Mehl, 3 Eier, 70 g Margarine, 90 g Zucker, evtl. ½ Backpulver

Vom Teig mit Löffel kleine Häufchen abstechen und in heißem Schmalz ausbacken

*Empfehle - doppelte Menge an Zutaten zu nehmen; - wird sehr gern gegessen
kann auch in Honig, Mus oder Marmelade getaucht werden*

9. Kapaun oder Hähnchen mit Eiern garniert

FÜR SECHS PERSONEN

Kapaune, quittegelb. Nimm Kapaune und brate sie bei rechter Hitze auf dem Rost bis sie fast halbgar sind und haue sie in mundgerechte Stücke und gib sie in einen Topf; tu klare Brühe dazu. Siede sie bis sie zart sind.

Nimm Brot und dieselbe Brühe und tränke es damit; nimm Poudre forte und Safran und tu es dazu.

Nimm Eier und koche sie hart; nimm die Dotter heraus und hacke das Weiße klein, nimm den Topf vom Feuer und tu das Weiße hinein. Fülle es in die Schüsseln und lege ganze Dotter obendrauf und würze es mit Nelken.

1 Kapaun oder großes Brathähnchen; 2,3 bis 2,7 kg schwer

Hühnerfett oder Butter zum Bestreichen

850 ml Hühnerbrühe

¼ Teelöffel getrocknete Safranfäden

125 g weiche Weißbrotkrumen

Meersalz

je ¼ bis ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer, Zimt und Ingwer

1/8 Teelöffel gemahlene Nelken

6 hartgekochte Eier

Den Ofen auf 220° C (Gasstufe 7) vorheizen. Die Brust des Vogels mit Fett bestreichen und 15 – 20 Minuten braten, bis die Haut braun wird. Etwas abkühlen lassen, dann entbeinen, wenn Sie wollen, auch enthäuten. Das Fleisch in mundgerechte Bissen schneiden. In der Brühe 25 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme gar kochen. Vorher von der Brühe 3 – 4 Esslöffel abnehmen und Safran darin einweichen. Brühe in einen sauberen Topf seihen und Safranflüssigkeit zugeben. Das Fleisch in einer Schüssel zugedeckt warm halten. Brotbrösel mit Salz und Gewürzen in die Brühe geben und ein paar Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.

Die Dotter vorsichtig von dem Eiweiß befreien. Eiweiße klein hacken. Das Fleisch unter die heiße Soße heben und auf eine warme Servierplatte geben. Das Eiweiß außen um den Rand, die Dotter auf das Fleisch legen.

10. GEFILLTE DORTTEM VON AYREN MITE KRONBERMUOS

(herzhaftgefüllte Eierkuchen mit Preiselbeersauce)

Aus einem halben Pfund Mehl, 4 Eiern und Majoran, Estragon (beides fein hacken), 1 Prise Salz einen Pfannkuchenteig bereiten, der nicht zu flüssig sein darf.

Salzen und in heißem Fett 8 kleine Pfannkuchen ausbacken.

Fleisch von einem Hähnchen (kann vom Hähnchengrill fertig gekauft werden) fein schneiden, mit gewürfeltem Speck und 2 Eiern zu einer Füllung verarbeiten.

Mit Petersilie, Kerbel, Thymian, Salz, Pfeffer und einem Gläschen Obstler abschmecken.

Die Füllung auf vier Pfannkuchen verteilen und die übrigen vier Pfannkuchen als Deckel verwenden.

Auf ein Backblech legen und gut 5 Minuten im Backofen backen.

Mit Preiselbeersauce (im Original warm) servieren.

11. Katharinenbrot

Die Lutherbrote haben eine runde Form und in der Regel ein Gewicht von Zirka 500 bis 1000 Gramm.

Für alle, die selbst gern backen möchten, hier das Rezept:

- Von 600 Gramm Mehl einen Hefeteig bereiten.
- 300 Gramm Butter oder Margarine – möglichst geschmolzen und wieder erstarrt
- 90 Gramm Zucker
- 5 Gramm Salz
- Zitronat, Sultaninen, abgeriebene Schale einer Zitrone und – wenn nötig – noch etwas Milch hinzufügen
- Aus dem Teig wird ein rundes Brot geformt und auf der Oberfläche ein gleichseitiges Kreuz eingeschnitten, dessen Ecken leicht zurückgeschlagen werden (Aussehen einer Bischofsmütze)
- Den Teig ohne weiteres Gehenlassen bei Mittelhitze 60 Minuten backen

Das noch heiße Gebäck wird aprikotiert, das heißt mit heißer Aprikosenmarmelade bestrichen und nach dem Erkalten mit einer Fondantglasur versehen.