

# Aus dem Kochtopf des Mittelalters



**OSTFRIESISCHE  
LANDSCHAFT**  
Archäologischer Dienst  
Fund des Monats  
12/2014

Spätmittelalterlicher  
Kugeltopf aus Leer  
(Ausgrabung Harderwyker  
Gärten 2014)



Mittelalterlich Essen darf auch etwas derber sein...  
(„Calender und Practica“, 1368-1405, Cgm 32, fol 5v, München,  
Bayerische Staatsbibliothek)

## Lauchsuppe mit gerösteten Brotbrocken

Vorspeise für 6 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 gieße das Gemüse darüber und trage es auf. (CI, IV 82 - handschr. Rezeptsammlung „Curye on Inglysch“ des 14./15. Jh., siehe auch Rezept 4 u. 6)

- 1 ● 8-10 Stangen *Lauch*, je nach Größe
- 1 Flasche (0,75 l) *Weißwein*
- 2 Eßlöffel *Olivenöl*
- 3-4 Scheiben *Weißbrot*, frisch
- *Salz*
- *Salz*
- *getoastet*

Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Öl in dem Wein köcheln lassen, bis es weich ist. In der Zwischenzeit das Brot in kleine Stücke schneiden und kurz in der Pfanne rösten, dann auf die sechs Suppenteller verteilen. Den Wein mit dem Lauch darübergießen und servieren. Der Wein kann auch je nach Geschmack teilweise durch Gemüsebrühe ersetzt werden.

Für Mönche war es gewiß ein Festmahl, vor allem in der Fastenzeit, wenn es oft nur Brot und Wasser zum Abendessen gab, jedenfalls offiziell. Es ist ein einfaches, aber bestimmt kein Armeleutegericht. Die Armen aßen auch das Grüne vom Lauch, und sie konnten sich in der Zeit, da Fleischbrühe verboten war, nicht mit Wein behelfen. Olivenöl und Weißbrot waren ebenfalls Luxus.

nach: M. Black, *Küchengeheimnisse des Mittelalters*, Würzburg 1998, S. 57

# SCHWALLENBERGS SAUCE

Hauptgericht für 4 Personen  
Zum Rinder- oder Schweinebraten mit Wein, Honig und Knoblauch

*Ein gut salse. Nim win vnd honicsaum, setze daz vf daz fiu<sup>r</sup> vnd laß es sieden vnd tu<sup>r</sup> dar zu<sup>r</sup> gestozen ingeber me denne pfeffers. stoz knobelauch, doch niht al zu<sup>r</sup> vil und mach es starck vnd ru<sup>r</sup> rez mit eyner schinen, laz ez sieden, biz daz ez brinnen beginne. Diz sal man ezzen in kaldem wetere vnd heizzet Swallenberges salse.*

Buch von guter Speise, um 1350, Münchener Universitätsbibliothek - OPAC-Signatur: Cim. 4 (= 2° Cod. ms. 731)

Übersetzung: „Eine gute Sauce. Nimm Wein und Honig, setzt das aufs Feuer und laß es kochen. Tu mehr zerstoßenen Ingwer dazu als Pfeffer. Zerstoß Knoblauch, doch nicht allzuviel, und mach es stark und rühr es mit einem schmalen Löffel aus Holz oder Metall um, laß es kochen, bis es aufwallt. Dies soll man bei kaltem Wetter essen, und es heißt «Swallenbergs Sauce».“

- 2 ● 1/4 l Rotwein,
- 6-8 EL Honig
- 1/2 Milchbrötchen oder 3-4 EL Semmelbrösel zum Andicken
- 1 großes Stück frischer (oder getrockneter) Ingwer
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1-2 Zehen Knoblauch

ZUBEREITUNG : Den Wein zusammen mit dem Honig erhitzen. Den Ingwer fein würfeln und im Mörser zerkleinern; den Pfeffer im Mörser mittelfein zerstoßen; die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse treiben. Alles zusammen mit der Brötchenhälfte in die Wein-Honig-Mischung geben, noch etwas einkochen lassen. Dann durch ein feines Haarsieb passieren.

(nach Trude Ehlert, Kochbuch des Mittelalters, Düsseldorf 2000, S. 59).

---

# REIS MIT MANDELMILCH

Hauptgericht für 4 Personen

*Der wo<sup>r</sup>lle machen ein gu<sup>t</sup> gesoten ris, der erlese ez schone vnd wasche ez schone vnd legez in einen hafn und saltz es niht ze vil und siedeze, bis ez trucken werde, vnd menge ez mh einer mandelmilch vnd ru<sup>r</sup>rs ein wenig, biz daz ez aber siede untz im sine dicke kumme. vnd gebz mit eime zucker dar. daz ist auch gu<sup>t</sup>.*

Buch von guter Speise, um 1350, Münchener Universitätsbibliothek - OPAC-Signatur: Cim. 4 (= 2° Cod. ms. 731)

Übersetzung: Wer einen gut gekochten Reis machen will, verlese ihn schön sorgfältig und wasche ihn gut und gebe ihn in einen Tontopf und salze ihn nicht zu viel und siede bis er trocken wird und vermische ihn mit einer Mandelmilch und verrühre es ein wenig, bis er abermals kocht und eindickt. Und gebe es mit Zucker dar. Das ist auch gut.

Ein wesentliches Lebensmittel der mittelalterlichen Küche ist die Mandelmilch. Sie besteht aus der Flüssigkeit, die entsteht, wenn man Mandeln im Mörser zerstößt und Wasser, Wein oder Milch hinzufügt und diese Masse durch ein Tuch abseiht (Anleitung nächste Seite).

- 3 ● 250 g Reis
- Mandelmilch aus 150 g Mandeln und 1 l Wasser
- 2 EL Zucker
- mit Salz abschmecken

ZUBEREITUNG: Den Reis waschen. Aus den Mandeln und dem Wasser wie beschrieben eine recht dicke Mandelmilch herstellen. Den Reis in einen großen Topf mit kaltem Wasser geben, aufkochen, abschäumen, vom Feuer nehmen und abtropfen lassen. Den Reis wieder in den Topf geben, mit einem Teil der

Mandelmilch bedecken, aufkochen und auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren köcheln lassen. Im gleichen Maß wie der Reis trocken wird, nach und nach Mandelmilch zugeben, bis sie aufgebraucht ist. Der Reis muß die Konsistenz von normalem Milchreis haben. Eventuell mit Zucker oder Salz würzen.

**Mandelmilch:** Für die Mandelmilch nimmt man 150 g Mandeln und 1/2 bis 1 l Wasser oder Wein oder Wasser-Wein-Gemisch. Mandeln kurz überbrühen, häuten, trocknen, dann möglichst fein zerkleinern und in den Mixer füllen. Nach und nach Wasser-Wein-Mischung hinzufügen und solange pürieren, bis eine milchig weiße Flüssigkeit entsteht. Konsistenz nach Mischungsverhältnis.

nach: O. Redon, F. Sabban, S. Serventi, Die Kochkunst des Mittelalters. Wiederentdeckt für Genießer..., Frankfurt a.M. 1993, S. 318. Mandelmilch: nach T. Ehlert, Kochbuch des Mittelalters, 2000, S. 35

---

## FRITTIERTE FEIGENKÜCHLEIN Nachspeise für 6 Pers.

Tartelettes frites. Nimm Feigen & stoße sie fein; tu Safran & Poudre forte dazu. Wickle sie ganz in Teigblätter ein und brate sie in Öl. Mach Honig warm und bestreibe sie damit: iß sie heiß oder kalt. (CI, IV 157- Quelle siehe bei Rezept 1 und 6)

- 4
- 450 g getrocknete *Feigen*, eingeweicht und kleingehackt
  - Gewürzmischung Poudre forte: je 1/8 Teelöffel *Ingwer* und *Nelken* und etwas *schwarzer Pfeffer*
  - 1/4 Teelöffel getrocknete *Safranfäden* in etwas Einweichwasser
  - 1/4 Teelöffel *Salz*
  - 2 *Eiweiß*
  - 1 *Eigelb*
  - 6-7 Scheiben tiefgefrorener *Phyllo*teig (in griechischen Lebensmittelläden erhältlich) oder dünn ausgerollter *Blätterteig*
  - *Frittieröl*

Im Mixer die kleingehackten Feigen, Gewürze und Safran, Salz und Eigelb pürieren. Die Eiweiße flüssig schlagen. An der kurzen Seite der rechteckigen Teigplatten 7,5 cm markieren und auf diese Breite zuschneiden. Jeweils eine Teigplatte dünn mit Eiweiß bestreichen, etwas von der Feigenmischung an einem Ende daraufgeben und den Teigstreifen zusammenrollen. Die beiden Enden der Rolle fest zusammendrücken. Die Rollen in Öl backen oder frittieren. Wenn Sie es sehr süß mögen, löffeln Sie noch warmen Honig darüber, wie es das alte Rezept empfiehlt. nach: Maggie Black, Küchegeheimnisse des Mittelalters S. 66, 67

---

## KONKAVELITE

Nachspeise für 4 Personen

*Zu<sup>o</sup> einer schußzeln ze machen: man sol nemen ein phunt mandels vnd sol mit wine die milich vz stozzen. vnd kirschen ein phunt, vnd slahe die durch ein sip vnd tu<sup>o</sup> die kirschen in die milich. vnd nim einen vierdung rises, den sol man stozzen zv<sup>o</sup> mele, und tu<sup>o</sup> daz in die milich. vnd nim denne ein rein smaltz oder spec vnde smeltze daz in einer phannen vnd tu<sup>o</sup> dar zv<sup>o</sup> eine halbe mark wizzes Zuckers, vnd versaltz niht vnd gibz hin.* Buch von guter Speise, um 1350, Münchener Universitätsbibliothek

Übersetzung: Um eine Schüssel voll herzustellen: Man soll ein Pfund Mandeln nehmen und die mit Wein zu Mandelmilch stoßen, ein Pfund Kirschen und die durch ein Sieb schlagen und in die Mandelmilch tun. Und nimm dann ein Viertel Reis, den soll man zu Mehl stoßen, und das

tu in die Milch. Und dann nimm ein reines Schmalz oder Speck und schmilz das in einer Pfanne und tu da hinein für eine halbe Mark Zucker. Und versalz es nicht und servier es.

- 5
- Für die Mandelmilch
  - 300 g *Mandeln* (geschält)
  - 1 l *Wasser* oder *Wasser* und *Wein*
  - 100 g *Puderzucker* oder ersatzweise:
  - 1 l *Milch*
  - 200-250 g *Marzipanrohmasse*
  - 500 g *Sauerkirschen*
  - 80-100 g *Reismehl* (aus frisch gemahlenem Rundkornreis)
  - 30g *Haferflocken* (instant)
  - 1 EL *Honig*
  - 1 EL *Butter*
  - 150 g *Zucker*, 1 Tasse *Sahne*

Zubereitung: Aus Mandeln, Wasser und Wein eine Mandelmilch bereiten (siehe Rezept auf der vorigen Seite oben) und mit dem Puderzucker verrühren (ersatzweise die Milch mit der Marzipanrohmasse zum Kochen bringen und auflösen). Die Flüssigkeit mit Reismehl und Haferflocken andicken, den Honig hinzufügen. Kirschen entstielen, entsteinen, gar kochen, im Mixer zerkleinern oder durch ein Sieb passieren. Die durchpassierten Kirschen in die angedickte Mandelmilch geben, gut verrühren und noch eine Weile am Siedepunkt durchköcheln lassen. In eine Schüssel geben und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, den Zucker hinzufügen und karamelisieren lassen, mit 1 Tasse Sahne ablöschen und über die Konkavelite geben. Sofort servieren. Nach: Trude Ehlert, Kochbuch des Mittelalters, Düsseldorf 2000, S. 186

## WÜRZWEIN HYPOCRAS für 12-16 Personen

Hypocras. Drei Unzen Zimt & III Unzen Ingwer; Spica Nardi aus Spanien; Galgantwurzel, Nelken, langer Pfeffer, Muskatnuß, Majoran, Kardamom, von jedem eine viertel Unze; Paradieskörnchen, Kaneel der besten Sorte, von jedem eine halbe Unze; das alles stoße fein etc. (Cl, IV 199 - Hrsg. Constance B. Hieatt u. Sharon Butler, Oxford University Press 1985)

- 6
- 2 l *Rotwein*
  - 175 g *Zucker*
  - 1 Eßlöffel gemahlener *Zimt*
  - 3/4 Eßlöffel gemahlener *Ingwer*
  - je 1 Teelöffel gemahlene *Nelken*, *Majoran* (am besten frisch), gemahlener *Kardamom* und *schwarzer Pfeffer*, eine Prise geriebene *Muskatnuß*; Galgant vorsichtig benutzen.

Den Wein bis knapp zum Siedepunkt erhitzen. Zucker auflösen. Kräuter und Gewürze mischen, die Hälfte davon in den Wein geben. Abschmecken und nach und nach Gewürz zugeben, bis der gewünschte Sättigungsgrad erreicht ist (wahrscheinlich werden Sie einen großen Teil der Mischung aufbrauchen). Den



Der Cellerar (Kellermeister) testet den Wein.

Wein auf kleinstem Feuer 10 Min. simmern lassen. Durch ein sehr feines Seihtuch tropfen lassen (das kann Stunden dauern). Kalt in Flaschen füllen, gut verschließen. Innerhalb einer Woche verbrauchen.

nach: M. Black, Küchegeheimnisse des Mittelalters, Würzburg 1998, S. 120 f. Bild links: Aldobrandino von Siena. British Library manuscript Sloane 2435, f. 44v.