

# Inhalt

Vorwort 11

## EINLEITUNG

Was ist von der römischen Küche geblieben? 17

Besondere Zutaten und typisch Römisches 20

Moderne Zutaten 32

Der Preis für gutes Essen 40

Die römische Speisefolge 43

Die wichtigsten Quellen zu römischen Rezepten 46

## REZEPTE

Kategorien – Schwierigkeitsgrad – Mengen- und Zeitangaben 51 ·

Ersatz für spezielle Zutaten 52

### **Potiones et humores – Getränke und Flüssiges**

Vinum – Wein 53 · Mulsum – Honigwein 53 · Rosatum et violatum – Rosen- und Veilchenwein 54 · De rosato – Rosenwein 55 · Rosatum sine rosa – Rosenwein ohne Rosen 55 · Vinum roratum – Rosmarinwein 56 · De defruto, caroeno, sapa – Traubensirup 57 · De passo – Trockenbeerenmost oder -wein 57 · Conditum paradoxum – Gewürzwein 58 · Lora optima – Tresterwein 59 · Posca – Soldatenlimonade 60 · Vinum Familiae – Hauswein 60 · De oleo liliaceo – Lilienöl 61 · De oleo roseo – Rosenöl 62 · De oleo chamaemelino – Kamillenöl 62 · De rodomeli – Rosenhonig 63 · De hydromelli – Honigwasser 64 · De oenomelli – Weinhonig 64 · De diamoro – Brombeerhonig 65 · De embammate – Salatdressing 66 · De senapi – Senf 67 · Laseratum – Lasersauce 67 · Cuminatum in ostrea et conchylia – Kümmelsauce für Austern und andere Muscheln 68 · Oxygarum digestibilem – Essiggärung für die Verdauung 69 · Ius frigidum Apicianum – Kalte Sauce nach Apicius 70

## Ut diu duret – Eingemachtes und Eingelegtes

Epytyrum album, nigrum variumque sic facito – Eingelegte Oliven 71 ·  
Olivae columbades – Eingelegte Oliven 72 · Olivae conditae –  
Gewürzoliven 73 · Nigrarum Olivarum Composito – Schwarze  
Oliven 73 · Uvae ut diu serventur – Damit sich die Trauben lange  
halten 74 · Ut mala Cydonia diu serventur – Damit sich Quitten  
lange halten 75 · Mora ut diu durent – Damit sich Maulbeeren  
lange halten 75 · Rapae ut diu serventur – Damit sich Rüben lange  
halten 76

## Gustationes – Vorspeisen

### *Fleischlos*

Gustum de cucurbitas – Vorspeise aus Kürbissen 77 · Patina de  
cucurbitas – Kürbispfanne 78 · Herbae rusticae – Kräutersalat 79 ·  
Gustum de praecoquis – Vorspeise aus Aprikosen 80 · Hypotrimma –  
Kräuterkäse 81 · Patina urticarum calida et frigida – Warmes und  
kaltes Brennesselsoufflé 81 · Ova frixa – Spiegeleier mit Oeno-  
garum 82 · Ova elixa – Hartgekochte Eier 83 · In ovis apalis –  
Weichgekochte Eier 84

### *Mit Fisch*

Patina Lucretiana – Lucretiuspfanne 85 · Patina de pisciculis –  
Fischpfanne 86 · In omne genus conciliorum – Für alle Arten von  
Schalentieren 87 · In mitulis – Miesmuscheln 88 · Locustam et  
scillas – Langusten und Riesengarnelen 89

### *Mit Fleisch*

Gustum de holeribus – Vorspeise aus Gemüse 90 · Omentata isicia –  
Leberknödel in Wursthaut 91 · Cochleas – Weinbergschnecken 92

## Mensae Primae – Hauptspeisen

### *Fleischlos*

Tisanam farricam – Minestrone 93 · Aliter vice salsi – Statt Salz-  
fisch 95 · Botellum sic facies – Eierwürstchen 96

### *Mit Fisch*

Minutal marinum – Fischfrikassee 97 · Pisum Indicum – Erbsen auf  
indische Art 98 · Patina solearum – Eine Art Schollenauflauf bzw.  
Omelett mit Schollenfilets 99 · Patina soliarum – Eine Art Schollen-  
auflauf bzw. Omelett mit Schollenfilets 100 · Pisces frixos – Gebrate-  
ner Fisch 101 · Pisces inotogonon (1) – Fische mit Weinsauce 102 ·  
Pisces inotogonon (2) – Fische in Weinsauce 103 · Mullos anethatos  
sic facies – Meerbarben in Dillsauce 104 · Sarda farsilis – Gefüllter  
Bonito 105 · Sardas sic facies – Bonito 107 · Ius in tinno – Thunfisch  
in Sauce 108 · Pisces frixos – Gebratene Fische 109 · Pisces assos –  
Gegrillte Fische 110 · In piscibus elixis – Gesottener Fisch mit  
Sauce 111

### *Mit Fleisch*

Pisam farsilem – Erbsenauflauf 112 · Conciclam Apicianam – Erbsen-  
topf à la Apicius 114 · In anate – Ente 116 · Pullus conciclatum –  
Hähnchen gefüllt mit Erbsentopf 117 · Pullum Numidicum – Numi-  
disches Hähnchen 118 · Pullus Varianus – Hähnchen à la Varius 120 ·  
Pullum Frontonianum – Hähnchen à la Fronto 121 · Pullus tractogala-  
tus – Hähnchen im Milchbrei 121 · Pullus fusilis – Hähnchen mit  
flüssiger Füllung 123 · Ofellas Apicianas – Schweinerollbraten à la  
Apicius 124 · Assaturas – Marinade für Grillbraten 126 · Lumbuli –  
Gefüllte Schweinelendchen 127 · Perna – Schinken in Ölteig 128 ·  
Petasonem ex musteis – Vorderschinken mit Mostbrötchen 129 ·  
In aprum assum iura ferventia – Gegrilltes Wildschwein mit heißer  
Sauce 130 · Aliter in aprum assum iura ferventia – Gegrilltes  
Wildschwein mit heißer Sauce auf andere Art 131 · Vitellina fricta –  
Kalbsbraten 133 · In vitulinam elixam – Gekochtes Kalbfleisch 134 ·  
Haedinam sive agninam excaldatam – Gedünstetes Zicklein oder  
Lamm auf andere Art 135 · Vulvulae esiciatae – Fleischwürste 136 ·

## 8 Inhalt

Lucanicae – Lukanische Würstchen 137 · Et sicium – Hackbraten 139 · Isicia omentata – Fleischklöße in Wursthaut 140 · Ofellas Ostiensis – Mariniertes Schweinekrustenbraten 141 · Ius in elixam omnem – Gekochtes Fleisch mit Sauce 142 · Ius in elixam – Gekochtes Fleisch mit Sauce 143 · Ius in copadiis – Koteletts mit Sauce 144 · Porcellum hortolanum – Gartenspanferkel 146 · Porcellum coriandratum – Spanferkel mit Koriandersauce 148 · Haedus sive agnus crudus – Zicklein oder Lamm roh zubereitet 149 · Agnum simplicem – Einfaches Lamm (gekocht) 150 · Leporem farsum – Gefüllter Hase 151 · Leporem conditum – Hase mit würziger Sauce 152

### **Pulmentaria – Beilagen**

#### *Fleischlos*

Panis depsticius – Knetbrot 154 · Cucurbitas more Alexandrino – Kürbisse auf alexandrinische Art 155 · Aliter cucumeres – Gurkensalat auf andere Art 156 · Cymas – Brokkoli, Blumenkohl oder Rosenkohl 157 · Culiculi elixati – Kleine gekochte Kohlköpfe 158 · Aliter olus molle – Weiches Gemüse auf andere Art 160 · Intuba – Endivien 161 · Caroetae frictae – Gebratene Karotten 161 · Aliter caroetae (1) – Karottensalat 162 · Aliter caroetae (2) – Karotten in Kümmelöl 163 · Pulmentarium ad ventrem – Beilage für die Verdauung 164 · Aliter tisanam – Minestrone 164 · Fabaciae virides et Baianae – Grüne Dicke Bohnen (Puffbohnen) bzw. Bajanische Bohnen 166 · Faseoli virides et cicer – Bohnen- bzw. Kichererbsensalat 166 · Porros maturos fieri – Zubereitung von reifem Lauch 167 · Aliter porros (1) – Lauch mit Pflaumen 168 · Aliter porros (2) – Lauch mit Waldbeeren 169 · Betas – Rote Beten 169 · Aliter betas elixas – Gekochte Rote Beten auf andere Art 170 · Patella ex olisatro – Schwarzkohlpfanne 171 · Lenticulam de castaneis – Linsen mit Kastanien 172 · Aliter lenticulam – Linsen auf andere Art 173 · Pisum – Erbsen 174 · Bulbos – Gemüsezwiebeln 175 · Aliter Bulbos – Gemüsezwiebeln auf andere Art 176 · Boletos fungos – Champignons 177 · Boletos aliter (1) – Champignons auf andere Art 178 · Boletos aliter (2) – Champignons auf andere Art 179 · Tubera – Trüffel 179 · Cucurbitas iure colocasiorum – Kürbisse nach Art von

Lotuswurzeln 181 · In colocasio – Lotuswurzel 182 · Granea triticea – Weizenmilchbrei 183 · Aliter faseolus sive cicer – Augenbohnen oder Kichererbsen auf andere Art 184 · Patina – Soufflé 185 · Patina de asparagis – Spargelauf 186 · Patina de sambuco calida et frigida – Holunderbeerenomelett 187 · Concicla Commodiana – Erbsentopf à la Commodus 188

### *Mit Fisch*

Lenticulam ex sfondilos – Linsen mit Lazarusklappern 189 · Sarda ita fit – Bonito 190

### *Mit Fleisch*

Aliter cucumeres rasos – Geschälte Gurken auf andere Art 191 · Patina Apiciana – Lasagne à la Apicius 192 · Minutal Terentinum – Frikassee à la Terenz 194 · Minutal Matianum – Frikassee à la Matius 196 · Minutal dulce ex citriis – Süßes Frikassee mit Zitronatzitronen 197 · Minutal ex praecoquis – Frikassee mit Aprikosen 199

## **Mensae Secundae – Nachspeisen**

Dulcia domestica – Gefüllte Datteln 201 · Pepones et melones – Melonensalat 202 · Citrium – Zitronatzitrone 203 · Patina de Persicis – Pfirsichpfanne 204 · Patina de Cidoneis – Quittenauf 205 · De Cydonite – Quittenkonfitüre 205 · Aliter (De Cydonite) – Auf andere Art: Quittengelee 206 · Globulos sic facito – Dinkel-Käse-Krapfen 207 · Savillum sic facito – Käseauf 208 · Pulterum Punicam sic facito – Punischer Brei 209 · Dulcia (1) – Süße Weißbrot-Häppchen 209 · Dulcia (2) – Frittierte Weißbrotstückchen 210 · Dulcia (3) – Römische Crescentine 211 · Tiropatina – Eierpudding 212 · Ova sfongia ex lacte – Omelett 213 · Patina versatilis – Gestürzter Auf 214 · Patina de piris – Birnensoufflé 215

## **Opera pistoria – Gebäck**

Libum – Käsefladen 217 · Amulum – Pudding 218 · Placentam / Scriblitam sic facito – Käse-Honig-Kuchen / Käsekuchen 219 ·

10 Inhalt

Spiram sic facito – Zopfkuhen 220 · Encytum sic facito –  
Striebele 221 · Panis Picentinus – Pizentinisches Brot 222 ·  
Mustacei – Mostbrötchen 223

### **Fercula – Menüvorschläge**

Cena I – Menü 1 (vegan) 225 · Cena II – Menü 2 (fleischlos) 226 ·  
Cena III – Menü 3 (mit Fisch) 226 · Cena IV – Menü 4 (mit Fisch) 227 ·  
Cena V – Menü 5 (mit Fleisch) 228 · Cena VI – Menü 6  
(mit Fleisch) 229 · Cena VII – Menü 7 (mit Fleisch) 230

## **ANHANG**

Anmerkungen 233

Weiterführende Literatur zur römischen Küche 240

Rezeptverzeichnis 241

Register 245