

## Einige Rezepte zum Selberkochen

### α.) *Sarda ita fit* (Apic. IX 10,2):

Sarda ita fit: coquitur sarda et exossatur. Teritur pipere, ligustico, thymo, origano, ruta, careota, melle et in vasculo ovis incisus ornatur impensa. Vinum modice, acetum, defritum et oleum viridem.

Eingesalzenen Thunfisch macht man so: Der eingesalzene Thunfisch wird gekocht und entgrätet. Er wird mit Pfeffer, Liebstöckel, Thymian, Oregano, Raute, Datteln und Honig gestampft, und in einem kleinen Gefäß wird die Masse mit geschnittenen Eiern garniert, dazu ein wenig Wein, Essig, Defritum und grünes Öl.

#### Zutaten für vier Personen:

½ kg gekochtes Thunfischfilet,  
½ Teelöffel gemahlener Pfeffer,  
je ½ Eßlöffel Liebstöckel, Thymian, Oregano und Raute,  
150 g entkernte Datteln,  
1 Eßlöffel Honig,  
4 geviertelte hartgekochte Eier,  
0,05 l Weinwein,  
2 Eßlöffel Weinessig,  
0,05 l Defritum,  
2 - 3 Eßlöffel grünes Olivenöl.

### β.) *Mustacei* (Cato agr. 121):

Mustaceos sic facito: farinae siligineae modium unum musto conspargito; anesum, cuminum, adipis p. II, casei libram, et de virga lauri deradito, eodem addito, et ubi definxeris, lauri folia subtus addito, cum coques.

Mostbrötchen mache man folgendermaßen: besprenge einen Scheffel (ca. 9l) Weizenmehl mit Most; gib dazu Anis, Kümmel, 2 Pfund (ca. 655 g) Schmalz, 1 Pfund (ca. 330 g) Käse, und reibe etwas von einem Lorbeerzweig ab, und, wenn du geformt hast, gib Lorbeerblätter darunter, wenn du sie backst.

#### Zutaten für vier Personen:

½ kg Mehl,  
0,3 l Traubensaft,  
2 Eßlöffel Aniskörner,  
1 Eßlöffel ganzen oder gemahlenden Kümmel,  
100 g Schmalz,  
50 g geriebenen Käse (am besten Schafskäse),  
etwa 20 Lorbeerblätter.

Kochzeit: ca. 30 - 35 Minuten bei 180° backen.

Es empfiehlt sich, die Mostbrötchen mit Hefeteig zu machen, da sie sich auf diese Weise länger halten und nicht so hart werden. Den Hefeteig setzt man mit dem Mehl, dem Traubensaft und 1 Würfel (40 g) Hefe an und läßt ihn gehen, bevor man die restlichen Zutaten dazugibt. Diese Mostbrötchen eignen sich hervorragend als Beilage für viele Gerichte aus dem Kochbuch des Apicius.

### γ.) *Isicia omentata* (Apic. II 1, 7):

Isicia omentata: pulpam concisam teres cum medulla siligine in vino infusi. Piper, liquamen, si velis, et bacam mirteam extenteratam simul conteres. Pusilla isicia formabis, intus nucleis et pipere positis. Involuta omento subassabis cum caroeno.

Frikadellen in Fettnetz: Zerstoße Hackfleisch mit in Wein eingeweichtem Weißbrot ohne Kruste. Zerstoße damit zugleich Pfeffer, Liquamen und, wenn du möchtest, auch entkernte Myrtenbeeren. Forme kleine Frikadellen, in die du Pinienkerne und Pfefferkörner hineinsteckst. Hülle es in Fettnetz und grille es leicht mit Caroenum.

#### Zutaten für 4 Personen:

½ kg Hackfleisch,  
1 in Weißwein eingeweichtes Brötchen,  
½ Teelöffel gemahlener Pfeffer,  
0,05 l liquamen oder ½ - 1 Teelöffel Salz mit etwas Weißwein,  
einige Pinienkerne und grüne Pfefferkörner,  
etwas caroenum,  
Backfolie oder Aluminiumfolie.

### δ.) *Patina de piris* (Apic. IV 2, 35):

Patina de piris: pira elixa et purgata e medio teres cum pipere, cumino, melle, passo, liquamine, oleo modico. Ovis missis patinam facies, piper super asparges et inferes.

Birnenauflauf: Zerstampfe gekochte und entkernte Birnen mit Pfeffer, Kümmel, Honig, Passum, Liquamen und ein wenig Öl. Nach Zugabe von Eiern mache einen Auflauf, streue Pfeffer darauf und serviere.

#### Zutaten für vier Personen:

1kg Birnen (geschält und ohne Kerngehäuse),  
6 Eier,  
4 Eßlöffel Honig,  
0,1 l Passum,  
etwas Öl,  
0,05 l Liquamen oder ¼ Teelöffel Salz,  
½ Teelöffel gemahlener Kümmel,  
Pfeffer nach Belieben.

Kochzeit: ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme.

### ε.) Aliter dulcia (Apic. VII 13,5):

Aliter dulcia: piper, nucleos, mel, rutam et passum teres cum lacte et tractam coques. Coagulum coque cum modicis ovis. Perfusum melle, aspersum inferes.

Eine Süßspeise auf andere Art: Stampfe Pfeffer, Pinienkerne, Honig, Raute und Passum mit Milch und koche den Teig. Koche mit ein paar Eier einen Brei. Serviere ihn mit Honig begossen und <mit Pfeffer> bestreut.

#### Zutaten für vier Personen:

250 g gehackte Nüsse,  
100 g gehackte Pinienkerne,  
3 - 4 Eßlöffel Honig,  
1 Teelöffel gehackte Raute,  
0,05 l Passum,  
0,05 l Milch,  
2 Eier,  
1 Teelöffel Honig zum darüberträufeln,  
etwas gemahlene Pfeffer.

### ζ.) Vergil Moretum (Verg. Mor.)

#### 1. Panis Mundus (4 reichliche Portionen):

0,5 kg Vollwertweizenmehl,  
ca. 1 Eßlöffel Salz,  
1,5 l Wasser,  
Fett (z. B. Schweineschmalz) zum Ausfetten der Form.

**Gerätschaften:** eine große, feuerfeste Form mit Deckel und ein großer breiter Topf.

**Zubereitung:** Das im Bioladen gekaufte Mehl gleich dort mahlen lassen. Vor der Zubereitung sieben. Das Wasser unter Zugabe von etwas Salz zum Kochen bringen und kräftig aufwallen lassen. Dann alles Mehl auf einmal, ohne zu rühren, einschütten. Es bildet sich ein Kloß, der eine Viertelstunde kochen soll. Dann den Knödel mit einem Bratenwender umdrehen und noch einmal eine Viertelstunde kochen lassen. Inzwischen den Backofen 20 Minuten auf 200 Grad vorheizen. Die Form ausfetten. Dann die Mehlmasse aus dem Topf heben, Salz darüber streuen und zu einem einheitlichen Teig verkneten. Den Teig in die Form füllen, luftdicht abschließen und eine Stunde bei 200 Grad backen.

#### 2. Moretum:

500 g Schafskäse aus der Salzlake,  
2 Eßlöffel Olivenöl,  
1 Eßlöffel Essig,  
1 Zehe Knoblauch,  
Selleriegrün und noch 2 weitere frische Kräuterbündel (je nach Jahreszeit),  
1 Jungzwiebel,  
Salz.

**Gerätschaften:** Handrührgerät oder Mixer.

**Zubereitung:** Den Knoblauch fein schneiden und mit Salz zerdrücken (oder durch die Knoblauchpresse Saft herausdrücken). Den Zwiebel fein schneiden, ebenso wie die angeführten Kräuter. Käse aus der Lake heben und mit einer Gabel ganz fein zerdrücken. Dann alles in ein Handrührgerät geben, Essig und Öl dazuschütten und kräftig mixen. Die fertige Masse zu einer Kugel formen und zu dem heißen Brot servieren (Brot läßt sich schneiden).



