Ein Mitmach-Programm zum Internationalen Museumstag



Römisch-kochen leicht gemacht

Moretum (Schafskäseaufstrich)



Auch wenn der Internationale Museumstag dieses Jahr nicht wie gewohnt stattfinden kann, möchten wir Euch ein Mitmach-Programm für zuhause anbieten.

Mit dieser Anleitung könnt Ihr einfach Schritt für Schritt einen römischen Schafskäseaufstrich (Moretum) zubereiten. Und für alle, die auf den Geschmack gekommen sind, gibt's am Ende noch weitere leckere Rezepte nach römischem Vorbild von COLLEGIUM CONVIVIUM, der Gruppe für römische Kulinarik des Arbeitskreises Gallo-Römischen Leben Lahr-Dinglingen.

Alle Zutaten für das Moretum-Rezept findet Ihr im Supermarkt.

Viel Spaß beim Mitmachen und guten Appetit!

Euer Team vom Stadtmuseum

Das brauchst du:

- 200g Schafskäse
- mindestens 1 Zehe Knoblauch
- etwas Grün vom Stangensellerie
- Korianderblätter
- etwas Weinraute (oder andere Gewürze)
- einen Mörser
- eine Schüssel



Los geht´s



Knoblauchzehen schälen.
Selleriegrün abzupfen und waschen.

Knoblauch und Selleriegrün im Mörser zerdrücken.



Schafskäse aus der Verpackung nehmen, abtropfen lassen und mit den Händen fein zerkrümeln.



Knoblauch und Selleriegrün so lange im Mörser bearbeiten bis es etwa so aussieht.



Den zerdrückten Knoblauch mit dem Selleriegrün und den Korianderblättern zum Schafskäse hinzugeben.

(Nun auch Weinraute oder andere Gewürze hinzugeben. Probiert einfach aus, was Euch schmeckt!)



Alle Zutaten miteinander verkneten. Das geht am besten mit der Hand!



Aus der Schafskäsemasse eine dekorative Kugel formen.



Am besten schmeckt das Moretum auf einer Scheibe frischem Brot.

Lasst es Euch schmecken!

Na, auf den Geschmack gekommen?

Dann gibt's hier noch weitere römische Rezepte...



Lenticulum de castaneis (Linsen mit Kastanien)

Lenticulum de castaneis
(Linsen mit Kastanien)

Für 4 Personen:

250 g Linsen (evtl. über Nacht einweichen)
200 g gekochte Maronen
1 Ästchen frischer Koriander
1 Ästchen frische Weinraute
2 Blättchen Minze
Weinessig, Olivenöl
2 EL Honig
Salz, geschroteter Pfeffer
Garum, Liquamen (bzw. thailändische Fischsauce)

Die Linsen in Salzwasser mit wenig Olivenöl weich kochen, abgießen und die kleingehackten Maronen zugeben. Die Kräuter fein hacken und ebenfalls zugeben. Nochmals aufkochen lassen und mit Essig, Honig, Liquamen, bzw. Garum oder thailändische Fischsauce und Pfeffer abschmecken.

(aus: Marcus Gavius Apicius De re coqinaria - Über die Kochkunst , herausgegeben, übersetzt und kommentiert von Robert Maier Reclam Verlag Stuttgart)



Assaturas in collare (gebratenes Halsstück)

Assaturas in collare (gebratenes Halsstück)

Für 4 Personen:

1 kg Hochrippe (statt dem Rinderhals in der Originalrezeptur)
1 Karotte
1 Stück Sellerieknolle
1 Lauch
1 Stück Kohl
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
2 Markknochen
2 l Wasser
1 EL Salz, geschroteter Pfeffer
1 Zweig Liebstöckel
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Oregano
½ TL Honig
2 EL Garum (Liquamen) oder thailändische Fischsauce (kann weggelassen werden)
100 ml Fleischbrühe

Karotte, Sellerie, Lauch und Kohl putzen und in Stücke schneiden.

Die ungeschälte Zwiebel mit Gewürznelken und Lorbeerblatt bestecken. Das Gemüse zusammen mit den Knochen ins kalte Wasser geben und aufkochen. Salzen und das Fleisch dazugeben. Gut 90 Minuten garziehen lassen. Danach das Fleisch in den gewässerten (ca. 20 Minuten) Römertopf geben. Mit geschrotetem Pfeffer, einem Bündel aus Liebstöckel, Rosmarin und Oregano, Honig, Garum (oder Fischsauce) und Fleischbrühe eine Sauce zubereiten und zu dem Fleisch gießen. Im Backofen im geschlossenen Römertopf bei 200 Grad ca. 45 Minuten schmoren.

(aus: Marcus Gavius Apicius De re coqinaria - Über die Kochkunst , herausgegeben, übersetzt und kommentiert von Robert Maier Reclam Verlag Stuttgart)



Foeniculum elixas (marinierter Fenchel)

Foeniculum elixas (mariniertер Fenchel)

Für 4 Personen:

2 Fenchelknollen
1 TL sämiger, nicht allzu scharfer Senf
4 EL Distelöl
2 EL Essig (Kräuteressig oder Aceto balsamico weiss)
Salz, Pfeffer
1 TL Fenchelsamen oder Anissamen

Von den Fenchelknollen das zarte grüne Kraut entfernen und aufbewahren. Die Fenchelknollen 20 Minuten in Wasser garen.

Nach dem Abkühlen in Streifen schneiden, mit der Mischung aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Fenchel- oder Anissamen, kleingeschnittenem grünem Fenchelkraut vermengen und ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren.

Darf's noch ein Nachtisch sein?

Pepones et melones
(marinierte Zuckermelonen)

Für 4 Personen:

2 Zuckermelonen
200 ml Conditum paradoxum (Gewürzwein) oder Portwein
1 Messerspitze gemahlener Pfeffer
1 TL Minze (getrocknet) oder frische Minzblätter
1 TL Austernsauce
½ TL Aceto balsamico di Modena

Die Zuckermelone halbieren und die Samenkerne entfernen.
Den Gewürzwein, Pfeffer, gehackte Minze, Austernsauce und Aceto balsamico di Modena mischen und die Sauce in die Vertiefung geben.

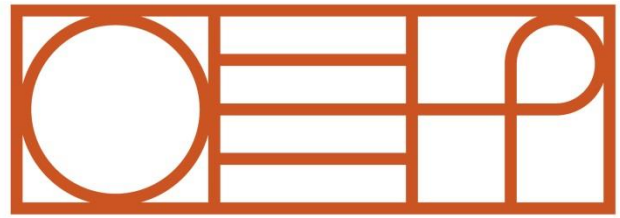
(aus: Marcus Gavius Apicius De re coqinaria - Über die Kochkunst , herausgegeben, übersetzt und kommentiert von Robert Maier Reclam Verlag Stuttgart)



ARBEITSKREIS

GALLO-RÖMISCHES LEBEN

LAHR-DINGLINGEN



STADTMUSEUM LAHR