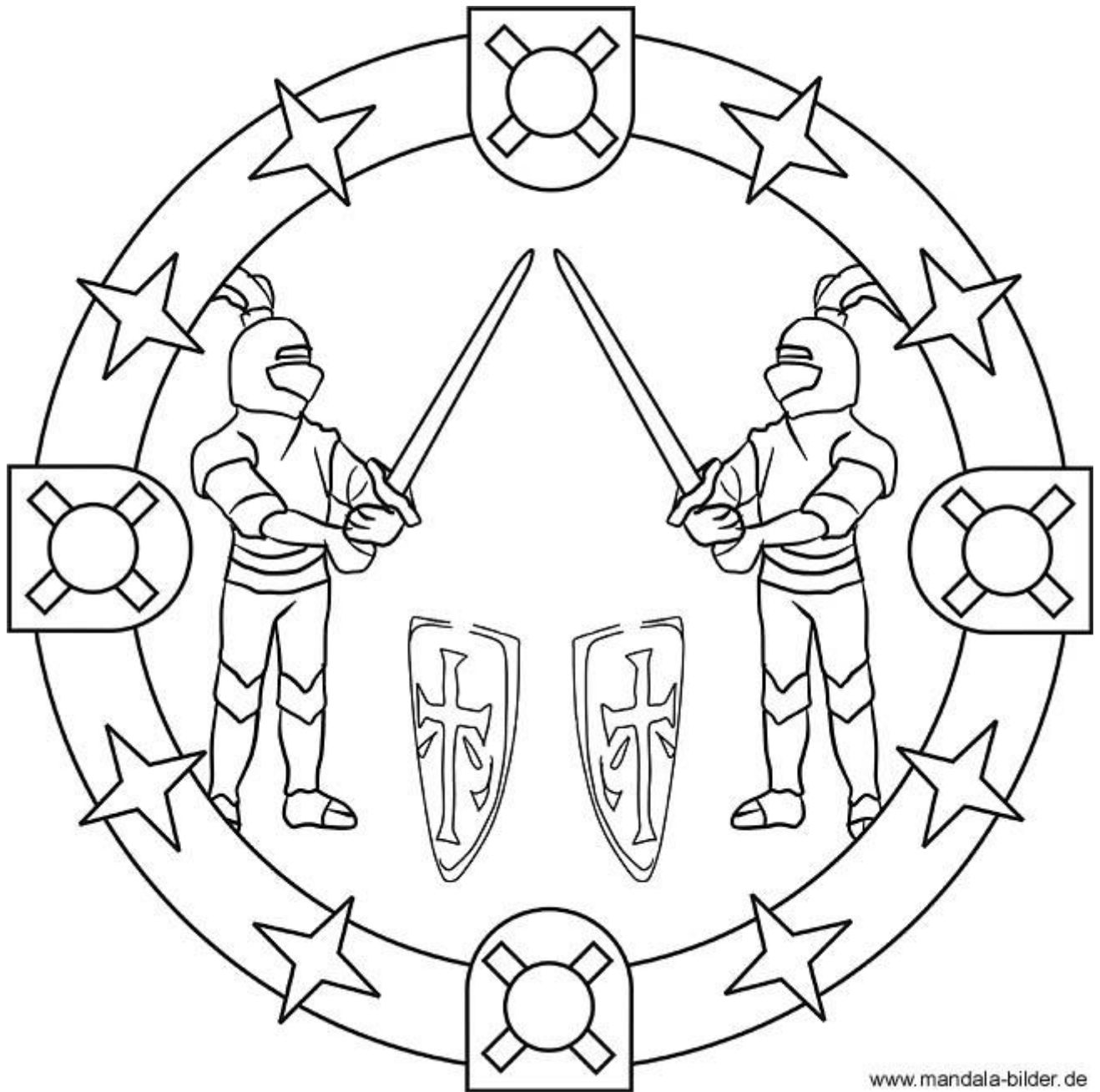


Rezepte aus dem Mittelalter



Rezepte aus dem Mittelalter

Arme Ritter

Zutaten:

- 8 Scheiben Weissbrot
- ¼l Milch
- 3 Eier
- Paniermehl
- Zimt
- Zucker
- 50g Schmalz

Zubereitung:

- Die Weißbrotscheiben in Milch weichen,
- in den verquirlten Eiern wenden und panieren.
- Im heißen Schmalz goldgelb ausbacken.
- Mit Zucker und Zimt bestreuen und heiß auf den Tisch bringen.



Rezepte aus dem Mittelalter

Nonnenfürzle / Nonnenfürez

Mondseer Kochbuch, Mitte 15. Jhd.,
aus: Ehlert, Trude: [Kochbuch des Mittelalters](#)

Zutaten:

2 Eier
1 Eiweiß
2-3 EL Honig
100g gemahlene Mandeln
200-250g Mehl
etwas Salz
Öl oder Schmalz zum Ausbacken.



Zubereitung:

- Eier mit dem Eiweiß und dem Honig kräftig aufschlagen, die gemahlene Mandeln, Mehl und Salz dazugeben und zu einem festen Teig kneten
- Zugedeckt etwa eine halbe Stunde stehen lassen
- Dann den Teig zu kleinen Plätzchen formen und in Fett schwimmend goldgelb backen.

Rezepte aus dem Mittelalter

Pfannenbrot

Zutaten für 8 Brote

450 g Roggenvollkornmehl

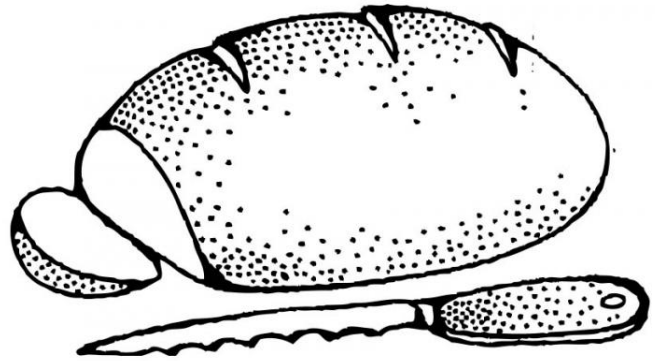
1 TL Salz

50 g Butter

20 g Hefe

275 ml lauwarmes Wasser

75 g Weizenkleie



Zubereitung:

- Die Hefe mit etwas Wasser glatt rühren, das restliche Wasser hinzugeben und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Die Weizenkleie nach und nach dazugeben.
- Den Teig für ca. 5 Minuten gut durchkneten, dann den Teig in 8 ungefähr gleich große Stücke teilen und zu runden Fladen ausrollen.

Marktvariante:

- Pfanne fetten, den Fladen in die Pfanne geben und mehrfach mit dem Messer einstechen.
- Nun den Fladen unter mehrfachem Wenden in der Pfanne ausbacken. Das dauert, je nach Teigdicke, zwischen 10 bis 20 Minuten pro Brot.
- Am besten die gebackenen Brote in einem Korb, der mit einem Tuch ausgelegt ist, aufbewahren; so bleiben sie länger warm. Warm serviert ist das Brot auch am leckersten.

Zu-Hause-Variante:

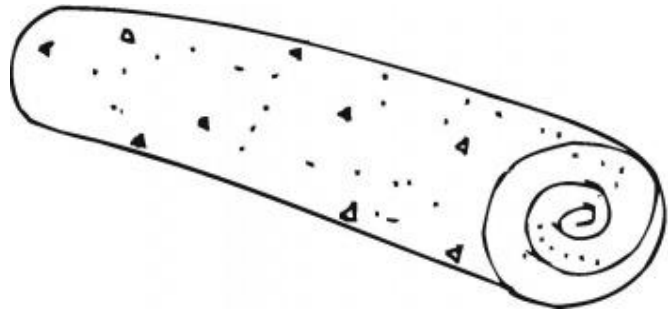
- Backblech fetten und den Ofen auf 230 Grad vorheizen.
- Das Brot für 15 Minuten backen.
- **Tipp:** Ich backe diese Brote übrigens immer auch zu Hause in der Pfanne! Es eignet sich sehr gut als Beilage zu Braten mit viel Soße.

Rezepte aus dem Mittelalter

Dinkelpfannkuchen süß oder mit Kräutern

Zutaten

1 Tasse Dinkelmehl,
1 Tasse Milch,
1 Ei
1 Prise Salz



Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander verrühren.
- Entweder so oder mit fein geschnittenen frischen Kräutern portionsweise in der gebutterten Pfanne goldbraun backen.
- Die süßen Pfannkuchen mit Honig oder Apfel- oder Birnendicksaft bestreichen und aufrollen, hmhhh!
- Gut passt auch frisches Obst oder Kompott dazu.

Rezepte aus dem Mittelalter

Kohlsuppe mit Speck

Gemüsesuppe mit saurer Sahne

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg	Weißkohl
300 g	Lauch
5 - 6	Möhren
200 g	Speck, durchwachsene n
1 EL	Öl
1 Msp.	Muskat
1 TL	Pfeffer, schwarzen
1 TL	Salz
2 TL	Kräuter, frische



Zubereitung:

- Den klein geschnittenen Speck in Öl anbraten.
- Lauch klein schneiden und glasig dünsten.
- Danach den in feine Streifen geschnittenen Kohl und die kleingeschnittenen Möhren dazugeben und 10 Minuten scharf anbraten.
- Mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen und ca. 0,5 l Wasser hinzugeben.
- Den Eintopf 30 Minuten bei halb geöffnetem Topfdeckel köcheln lassen und immer wieder umrühren. Nun den Herd ausmachen und zum Schluss die fein gehackten Kräuter dazugeben.

Dazu schmeckt frisches Brot.