

Römisches Kochbuch

CENA DELICATA



INHALTSVERZEICHNIS

I

Vorwort

Etwas über uns!

II

Vorspeisen

Moretum
Via Claudia Augusta
Mustaceos
Aliter tisanam

III

Hauptspeisen

Pultis Romana
Aliter Patina de Asparagis
Salat Cattabia
Tarta lenticularis

IV

Nachspeisen

Globuli
Savillum sic facito
Patina de Piris
Tiropatina

V

Unsere Quellen

VORWORT

"De gustibus non est disputandum" – Über Geschmack lässt sich nicht streiten. Doch über Geschichte, Kultur und Genuss lässt sich erzählen – und genau das wollen wir mit diesem Buch tun.

Cena Delicata ist das Ergebnis unseres Projektseminars Römisches Kochen, in dem wir uns mit der Alltagskultur des antiken Roms beschäftigt haben – und was könnte alltäglicher und gleichzeitig faszinierender sein als das, was auf den Tisch kam? Alle Rezept haben wir eigenständig recherchiert und liebevoll nachgekocht. Essen war im alten Rom weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme: Es war Statussymbol, Ritual, Vergnügen und Ausdruck einer ganzen Weltanschauung. In opulenten Gastmählern oder einfachen Tavernen spiegelten sich soziale Hierarchien, Handelsbeziehungen und sogar philosophische Ideale.

Dieses Kochbuch enthält eine Auswahl von je vier authentisch überlieferten römischen Rezepten für Vorspeisen (*gustationes*), Hauptgänge (*primae mensae*) und Nachspeisen (*secundae mensae*). Die Grundlage bildeten historische Quellen – insbesondere das Werk *De re coquinaria*, das Apicius zugeschrieben wird - bei welchem wir uns bemüht haben, dessen Rezepte möglichst originalgetreu umzusetzen. Außerdem haben wir jedes Rezept mit einem Schwierigkeitsgrad in Form von einer bis zu fünf Goldmünzen versehen, sodass für jeden vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen etwas dabei ist.

Unser Ziel war es nicht nur, ein Stück Vergangenheit auf den Teller zu bringen, sondern auch das Staunen über die Vielfalt, Raffinesse und manchmal überraschende Kombinationen der römischen Küche zu teilen. Zwischen Garum, Gewürzen und allerlei Gemüse offenbart sich ein Geschmack, der fremd erscheinen mag – und doch zeitlos ist. Wir laden Sie ein, sich auf eine kulinarische Reise in das antike Rom zu begeben: in das Herz der römischen cena.

Vale et bonam cenam!

V O R S P E I S E N



M O R E T U M

RÖMISCHE KÄSEPASTE



20 MINUTEN+ ZIEHEN ⌚

ZUTATEN

500 g Fetakäse
1-2 Knoblauchzehen
2-3 Stängel Selleriegrün
etwas Dill
etwas Koriander
1-2 Ästchen Weinraute
Olivenöl
Essig
Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Feta durch ein Sieb streichen und mit dem zerpressten Knoblauch in eine Schüssel geben
2. Alle Kräuter fein hacken und zu der Feta Knoblauch Mische hinzugeben
3. Olivenöl hinzugeben und es zu einer geschmeidigen Masse verrühren
4. Mit Salz, Pfeffer und Essig pikant abschmecken
5. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen



VIA CLAUDIA DI AUGUSTA

KAROTTENSUPPE



60 MINUTEN 

ZUTATEN

für 4 Portionen:

1 Zwiebel

1 kg Karotten

10 g Butter

Weißwein, zum Ablöschen

60 g Ingwer

2 Liter Brühe

1 Vanilleschote

1 Stange Zimt

1,5 Liter Sahne

Salz und Pfeffer

Muskat

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit heißer Butter in einem großen Topf glasig anschwitzen
2. Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und zur Zwiebel geben. Beides gemeinsam einige Minuten andünsten
3. Mit Weißwein ablöschen und kurz einköcheln lassen
4. Ingwer in Stücke schneiden und mit der Gemüsebrühe hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
5. Suppe fein pürieren
6. Eine aufgeschlitzte Vanilleschote, die Zimtstange und Sahne dazugeben
7. Noch ca. 15 Minuten köcheln lassen
8. Suppe durch einen Sieb passieren, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken



MUSTACEUS

MOSTBRÖTCHEN



15 MIN ZUBEREITUNG
2,5 STD. BACK/GEHZEIT 

ZUTATEN

1/2 kg Mehl
1 Würfel Hefe
300 ml Traubensaft oder
-most
1/2 TL Salz
2 EL Anissamen
1 EL Kümmelsamen
100 g weiches Schmalz
(alternativ
Butterschmalz)
50 g Fetakäse
1-2 EL
Schwarzkümmelsamen
(nach Belieben)
20 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in etwas lauwarmem Traubensaft auflösen und in die Mehlmulde geben. Zu einem Brei verrühren und zugedeckt 10 bis 15 Minuten gehen lassen, bis der Vorteig Blasen zeigt.
2. Den restlichen Traubensaft, Salz, Gewürze, Schmalz, zerbröckelten Feta und nach Belieben Schwarzkümmelsamen zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zugedeckt etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Den Teig erneut durchkneten, zu etwa 20 Brötchen formen und je 1 Lorbeerblatt auf den Boden der Brötchen drücken. Das Blech mit einem Tuch abdecken und für 3/4 bis 1 Stunde an einen warmen Ort stellen, damit der Teig nochmals aufgeht. Dann mit einem scharfen Messer vorsichtig einritzen und mit warmen Wasser bepinseln.
4. In den vorgeheizten Ofen mit 1 Tasse/Schüssel Wasser einschieben und bei 200 °C etwa 20 Minuten backen. Wenn die Brötchen hohl klingen, wenn man mit dem Fingerknöchel auf ihren Boden klopft, sind sie fertig.



ALITER TISANAM

GERSTENGRÜTZE



35 MINUTEN ⌚

ZUTATEN

½ Stange Lauch
150 g Spitzkohl
100 g Erbsen (TK)
¼ TL Fenchelsamen
100 g Gerstengraupen, grob
(Rollgerste)
1 Schuss Olivenöl
1 EL Fischsauce
100 g rote Linsen
130 g Kichererbsen
(vorgekocht oder aus der
Dose)
Oregano, frisch oder
getrocknet Thymian, frisch
oder getrocknet Salz, Pfeffer
1 Ästchen Petersilie
1 Stängel Dill

ZUBEREITUNG

1. Zuerst den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in etwa 1 cm dicke Halbringe schneiden.
2. Den Spitzkohl waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Die Erbsen zum Auftauen beiseitestellen und die Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen.
4. Die Gerstengraupen mit etwa der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufsetzen, einen Schuss Olivenöl und etwa einen Esslöffel Fischsauce hinzufügen.
5. Die Mischung etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, dann die Linsen zugeben und weitere 10 Minuten mitköcheln lassen, bis Gerste und Linsen fast gar sind.
6. Nun den Lauch und den Spitzkohl in den Topf geben und alles weitere 5 Minuten mitkochen lassen, dabei regelmäßig umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen, damit nichts ansetzt.
7. Sobald die Zutaten fast gar sind, die Kichererbsen, die aufgetauten Erbsen, die gemörserten Fenchelsamen und die getrockneten Kräuter hinzufügen, alles gut umrühren, erneut aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Fischsauce abschmecken.
8. Zum Schluss die frischen Kräuter fein hacken und kurz vor dem Servieren unter das Gericht heben.



HAUPTSPEISEN



PULTIS ROMANA

RÖMISCHER EINTOPF



80 MINUTEN ⌚

ZUTATEN

1 große Karotte
3 Lauchzwiebeln
50 g Champignons
1/4 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g geräucherter Bauchspeck in
Würfeln
Olivenöl
300 g gemischtes Gulasch
(Rind/Schwein)
ca. 250-300 ml Rinderbrühe
1/2 TL Oregano, getrocknet
1/4 TL Minze, getrocknet
3 Ästchen Weinraute
1/2 TL Koriander, gemahlen
Pfeffer
1/2 TL Honig
1/2 TL Sapa (eingedickter Traubensaft)
1 EL Garum (oder vietnam. Fischsauce)
50 g Ebly-Weizen
50 g Bulgur
100 g gekochte Linsen (aus der Dose)
1 TL Balsamico-Essig

ZUBEREITUNG

1. Die Karotte schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Pilze mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Lauch längs halbieren, gut waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Den Speck in etwas Olivenöl andünsten, Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch zugeben und anbraten. Mit der Brühe aufgießen, Oregano, Minze und Weinraute zugeben und mit Pfeffer, Honig, Sapa und Fischsauce würzen.
3. Das Fleisch etwa 45-60 Minuten kochen lassen, bis es fast weich ist. Dann das restliche Gemüse, die Pilze, den Weizen und den Bulgur zugeben und weitere ca. 10 Minuten köcheln, bis das Getreide bisstest ist.
4. Die Linsen zugeben und alles nochmal mit Balsamico und nach Bedarf mit Fischauce, Honig und Sapa abschmecken.



ALITER PATINA DE

ASPARAGIS

SPARGELAUFLAUF



10 MINUTEN + BACKZEIT ⌚

ZUTATEN

Zutaten (für 4 Personen)

500 g frischer Spargel

1 Ästchen Liebstöckl

2 Ästchen Koriander

1 Ästchen Bohnenkraut

1/2 Zwiebel

50 ml weißen Traubensaft

4 Eier

Salz

Pfeffer

1/2 Teelöffel Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Den Spargel schälen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Die Spargelstücke etwa 10 Minuten in Salzwasser weich kochen.
2. Währenddessen Zwiebel und Kräuter fein hacken.
3. Den gekochten Spargel abgießen und mit dem Weißwein pürieren.
4. Die gehackte Zwiebel und die Kräuter zusammen mit Salz, Pfeffer und der Fischsauce (Liquamen) zu der Spargelmasse geben und alles gut verrühren.
5. Die Eier in einer separaten Schüssel aufschlagen, verquirlen und unterheben.
6. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Masse hineinfüllen.
7. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist.

Tipp:

Ein paar von den gekochten Spargelstücken nicht pürieren, sondern der Länge nach halbieren und vor dem Backen in der Form verteilen.



SALAT CATTABIA

FITNESS SALAT



25 MINUTEN



ZUTATEN

- 1/2 TL Selleriesamen
- 1/2 TL getrocknete Minze
- 11/2 TL Ingwer (fein gehackt)
- 1/2 Bund frischen Koriander
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1-2 EL Honig
- 2 EL Essig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Marsalawein (oder
schwerer Südwein)
- 2 große Hühnerbrüste, gebraten
oder grilliert
- 200 g Parmesan oder Pecorino
- 100 g Pinienkerne, leicht
geröstet
- große Salatgurke
- 2 Zwiebeln, fein gehackt

ZUBEREITUNG

1. Man schneidet eine große
gebratene oder grillierte
Hühnerbrust in kleine Stücke, dazu
Hartkäse in kleine Streifen und
Gurke in dünne Scheiben oder
Würfelchen.
2. In einem Mörser oder Mixer werden
Minze, Selleriesamen, Ingwer und
Koriander fein zerkleinert und
zusammen mit Honig, Essig, Wein,
Olivenöl zu einem Dressing
gemischt.
3. Das Fleisch wird mit dem Käse, den
Rosinen, der Gurke und den in der
Pfanne leicht gebräunten
Pinienkernen vermengt und das
Dressing wird darüber gegeben.
4. Die Zwiebeln kommen obenauf. Das
Gericht wird dann kühl serviert.



TARTA LENTICULARIS

LINSEN-QUICHE



120 MINUTEN ⌚

ZUTATEN

200g Weizenmehl
100g Süßrahmbutter
(kalt)
3 Eier
Salz
200g Rote Linsen
500ml Gemüsebrühe
250g Cherrytomaten
1 Zwiebel
1EL Bratöl
Pfeffer
Paprikapulver
500g Naturjoghurt mild
0.5 Bd. Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Mehl in eine Schüssel geben. Kalte Butter in Stückchen, 1 Ei und etwas Salz hinzufügen. Zu einem glatten Teig verkneten, abdecken und mindestens 30 Minuten kalt stellen.
2. Linsen nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe garen. Cherrytomaten waschen und halbieren, Zwiebel schälen und hacken.
3. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen abgießen, zugeben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Teig ausrollen, in eine gefettete Springform (26 cm) legen und einen Rand hochziehen. Linsen und Tomaten darauf verteilen. Joghurt (250 g) mit 2 Eiern verrühren, würzen und darübergießen. Ca. 40 Minuten backen.
5. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quiche damit bestreuen und mit einem Klecks Joghurt servieren.



NACHSPEISEN



GLOBULI

QUARKBÄLLCHEN



20 MIN ZUBEREITUNG

1 STD KÜHLZEIT



ZUTATEN

375g Magerquark
250g Weichweizengrieß
1 Prise Salz
Olivenöl zum frittieren
4-5 El flüssiger Honig
20-30g gemahlener Mohn
Etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Quark zusammen mit dem Grieß in einer Schüssel zu einem nicht zu weichem Teig verkneten
2. Den Teig zu einer Kugel formen und ca. für 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen
3. Den Teig auf dem Kühlschrank holen und dann daraus mit nassen Händen etwa 2cm große Kugeln formen (Tipp: mithilfe eines Esslöffels gleichgroße Kugeln abmengen)
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Bällchen ausbacken bis sie goldbraun sind
5. Die Globuli noch im heißen Zustand im Honig wälzen und zum Schluss mit Mohn bestreuen

Serviervorschlag: Optional kann man die Globuli noch mit etwas Pfeffer obendrauf verfeinern



SAVILLUM SIC FACITO

KÄSEAUFLAU



30 MINUTEN ⌚

ZUTATEN

50g Weizenmehl
250g Quark (oder
Frischkäse oder Ricotta)
25g Honig
1 EL Olivenöl
1 Ei
Zum bestreichen:
1 EL Honig
1EL Mohnsamen

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Quark, Honig und Ei zu einen glatten Teig verrühren
2. Backform einfetten
3. Teig in die Backform und verdeckt für 30 Min. bei 180°C im Backofen backen
4. Nach dem Herausnehmen mit Honig bestreichen und mit Mohnsamen bestreuen
5. Zurück in den heißen Ofen stellen und 15 Min. ziehen lassen



PATINA DE PIRIS

BIRNENAUF LAUF



35 MINUTEN ⌚

ZUTATEN

500g Birnen
3EL Honig
2 Eier
100ml Milch
1TL Olivenöl
1TL Zimt
3EL Mehl

ZUBEREITUNG

1. Birnen schälen, entkernen und würfeln
2. Birnen in einem Topf mit Wasser weichkochen
ca. 10min
3. Die gekochten Birnen zerdrücken
4. Das Birnenmus mit Honig, Olivenöl und Zimt
vermischen
5. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit
dem Birnenmus verrühren
6. Die Masse in eine gefettete Auflaufform
geben und bei vorgeheiztem Ofen bei 180
Grad (Ober-/Unterhitze) für 30min backen



TIROPATINA

RÖMISCHER HONIGPUDDING



40 MINUTEN (INK.
BAACKZEIT)



ZUTATEN

500 ml Milch
3 Eier
3 EL Honig
1 TL gemahlener Pfeffer
1 EL Mohn

TIPP

Ergänze eine Handvoll
Himbeeren um den
Pudding zu verfeinern

ZUBEREITUNG

1. Erwärme die Milch in einem Topf und löse den Honig darin auf
2. Verquirle jetzt die Eier mit einem Schneebesen und rühre sie langsam unter die Milch
3. Gebe nun die Mischung in eine kleine Schüssel und stelle diese dann anschließend in eine Größere
4. Jetzt gießt du Wasser in die große Schüssel, sodass die kleine Schüssel mit Wasser umgeben ist. Das Wasser sollte nicht in die kleine Schüssel überlaufen!
5. Backe nun die Mischung in ihrem Wasserbad bei 160 Grad Celsius ca. 30-35 Minuten im Ofen
6. Du kannst jetzt die kleine Schüssel aus der Großen vorsichtig herausheben. Falls der Pudding etwas wässrig ist, kannst du das überschüssige Wasser mit einem Löffel entfernen.
7. Optional kannst du jetzt den Pudding mit Pfeffer bestreuen. Und auch mit etwas Honig beträufeln. Den Pudding kalt oder warm servieren



QUELLEN

Moretum: <https://teams.microsoft.com/l/message/48:notes/1751374264497?context=%7B%22contextType%22%3A%22chat%22%2C%22oid%22%3A%228%3Aorgid%3A24d7c9aa-6330-4790-82b6-b19f72f06b1d%22%7D>

Via claudia augusta:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/2436811384188313/Roemische-Karotten-Ingwer-Suppe-Via-Claudia-Augusta.html>

Aliter tisanam: <https://www.roemer-tour.de/tafelreuden/roemische-vorspeisen-beilagen/gerstengruetze-auf-andere-art/>

Savillum sic facito: Cato, De agri cultura 84

Tarta Lenticularis: <https://www.rewe.de/rezepte/rote-linsen-quiche/?msocid=3996b547058364d312c7a1e404e065f1>

Mustaceus: <https://www.roemer-tour.de/tafelreuden/roemische-vorspeisen-beilagen/roemische-mostbroetchen/>

Patina de piris: https://www.melanchthon-gymnasium.de/fileadmin/fachbereiche/latein/dokumente/11_-_PATINA_DE_PIRIS.pdf

Salat Cattabia: <https://www.museumaargau.ch/blog/artikel/kochvideo-huehnersalat-sala-cattabia-rezept-aus-der-roemischen-antike>

Tiropatina: <https://tavolamediterranea.com/2017/10/11/roman-sweet-tooth-apicius-tiropatinam/>

Pultes Romana: <https://www.roemer-tour.de/tafelreuden/roemische-hauptgerichte/roemischer-eintopf-getreide/>

Globuli: De re coquinaria von Apicius

Pultis Romana <https://www.roemer-tour.de/tafelreuden/roemische-hauptgerichte/roemischer-eintopf-getreide/>

Aliter patina de asparagis: https://www.melanchthon-gymnasium.de/fileadmin/fachbereiche/latein/dokumente/5_-_Aliter_Patina_De_Asparagis.pdf

DAS KOCHBUCH DES
P-SEMINARS
RÖMISCHES KOCHEN

