

DIE REZEPTE

- **CONDITUM PARADOXUM - RÖMISCHER WÜRZWEIN**

Zutaten: 3 l Retsina
250 g Honig
15 schwarze Pfefferkörner (grob gestoßen)
15 Lorbeerblätter
0,05 g Safran
5 Datteln (ohne Kerne)

Honig, Gewürze (Pfeffer, Lorbeer, Safran) und die klein geschnittenen Datteln mit 1 l Wein in einen Topf geben und 1 Stunde lang bei niedriger Flamme aufkochen lassen. Die heiße Grundsubstanz auskühlen lassen, durchsiehen, mit 2 l kühlen Retsina mischen und servieren.

- **MORETUM - AUFSTRICH AUS KÄSE UND KRÄUTERN**

Zutaten: 250 g Hirtenkäse (aus Kuh- oder Schafmilch)
1 Knoblauchzehe
frischer Koriander und Selleriegrün
Weißweinessig und Olivenöl

Den Hirtenkäse mit der zerkleinerten Knoblauchzehe und den zerschnittenen Kräutern (Koriander, Selleriegrün) sowie Weißweinessig und Olivenöl zu einer Paste vermischen.

- **EPITYRUM - OLIVENPASTE**

Zutaten: 200 g schwarze und 200 g grüne Oliven
Fenchel, frischer Koriander, grüne Minze und Kreuzkümmel
Weißweinessig und Olivenöl

Oliven zerkleinern, die kleingehackten Kräuter (Fenchel, Koriander, grüne Minze und Kreuzkümmel) dazugeben, Weißweinessig und Olivenöl darübergießen, in ein verschließbares Gefäß geben und einen Tag durchziehen lassen.

- **SARDINENAUFSTRICH**

Zutaten: 1 Dose Ölsardinen (ohne Gräten)
250 g Magertopfen
1 kleine Zwiebel
1 TL Estragonsenf
Petersilie
Salz und Pfeffer

Zwiebel und Petersilie fein hacken. Übrige Zutaten begeben und gut vermischen. Einige Zeit rasten lassen und schließlich abschmecken.

- **PULS FABATA – RÖMISCHER BOHNENEINTOPF**

Zutaten: 800 g Bohnen
1 Stange Lauch
1 Zweig Liebstöckel
1 Prise Pfeffer
250 g Hartweizen
1 Pastinake
1 Zweig Thymian
1 Prise Salz
1/2 l Wasser
3 Karotten
2 EL Olivenöl
2 EL Fischsauce

Die frischen Karotten in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in den Topf gießen und die Karottenstücke dazugeben. Anschließend die Pastinaken in kleine Würfel schneiden und den Karotten beimengen. Das Gemüse nun bei mittlerer Hitze sanft schmoren lassen. Nach etwa 5 Minuten den Hartweizen hinzufügen und kurz mit den Karotten und den Pastinaken anbraten. Wer will, kann noch Speckwürfel hinzufügen. Nun Wasser dazugeben und unter gelegentlichem Umrühren vor sich hinköcheln lassen. Den Lauch kleinschneiden und dem Eintopf beimengen. Die frischen Kräuter feinhacken und ebenfalls dazugeben. Anschließend je nach Geschmack Salz und Pfeffer beimischen. Als letztes Gewürz dient noch eine Fischsauce. Nun bei großer Flamme den Eintopf köcheln lassen, bis ein Großteil des beigemengten Wassers vom Weizen aufgenommen ist. Zum Schluss die bereits vorgekochten Bohnen dazugeben und noch einmal kurz köcheln lassen. Der römische Eintopf kann nun serviert werden.

- **GEFÜLLTE DATTELN (NACH APICIUS)**

Zutaten: Datteln
Nüsse (Haselnüsse, Walnusskerne etc.) oder Pinienkerne
Honig
Salz

„Fülle große oder normale Datteln, nachdem der Kern entfernt ist, mit Nüssen oder Pinienkernen. Bestreue sie außen mit Salz, brate sie in gekochtem Honig und serviere.“

- **FLADENBROT**

Zutaten: 450 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel Hefe
1 TL Honig
250 ml Wasser
3 TL Kümmel, gemahlen
2 TL Salz

In einer großen Schüssel das Mehl, den Kümmel und das Salz vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe heineinbröseln, den Honig darüber träufeln und 15 gehen lassen. Anschließend mit dem Teig und dem Wasser gut verkneten und abgedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Erneut gut durchkneten und nochmals 15 bis 20 Minuten gehen lassen. Den Teig zu dünnen Fladen formen und auf ein Blech legen. Abermals kurz gehen lassen und dann im auf 160° vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.