

Römische Gaumenfreude III

12. Mai 2020

Hallo, ich bin es wieder: Claudia, die Gästeführerin.
Kochen wie die alten Römer! Schmeckt das denn? Ich habe es ausprobiert und finde schon.

Historische Texte geben eine Antwort darüber, was die Römer an Obst- und Gemüsesorten angebaut haben. Die Texte stammen von den antiken Autoren Vergilius, Cato, Columella, Pliniusmaior und Marcus Gravius Apicius, von dem auch ein Kochbuch überliefert ist. Damals gab es noch keine Pasta, Pizza, Tomaten, Kartoffeln und Zucker, aber man verfeinerte die Speisen mit Honig, verschiedenen Kräutern und Gewürzen.

Ein Gewürz stelle ich kurz vor, denn es kam und kommt in fast jedes Rezept: Liquamen.
Das ist eine Fischsauce, die zum Würzen in der römischen antiken Küche benutzt wurde. In großen Becken wurden Fische einschließlich Eingeweiden mit Salz vermischt und mehrere Wochen der Sonne ausgesetzt. Dabei wurde das Fischeiweiß durch Enzyme abgebaut. Dann wurde es ausgepresst, mehrmals gefiltert und ergab eine Flüssigkeit. Die Herstellung war sehr geruchsintensiv, weswegen die Produktionsstätten außerhalb der Ortschaften lagen.

Ich verwende eine asiatische Fisch- und Austernsauce, die es in einem gut sortierten Supermarkt gibt.

In Ovis apalis (Eier mit Honigsauce) - kleine Portion

- 4 Eier
- 2 EL gehackte Kräuter (z.B. Koriander, Minze, Liebstöckel)
- 2 EL gehackte Pinienkerne (Tipp: Es schmecken auch andere Nüsse)
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- 1 TL Liquamen (asiatische Fischsauce)
- Pfeffer

Eier pflaumenweich kochen, abpellen und in Scheiben schneiden.
Zutaten der Sauce verrühren und über die Eier verteilen.

Fazit: Schmeckt sehr gut!
(Aus dem Kochbuch des Apicius VII, 19, 3)



Bis bald!

von Claudia Langer-Huge