

Römische Gaumenfreude IV

27. Mai 2020

Hallo, Ich bin es wieder. Claudia, die Gästeführerin aus der römischen antiken Versuchsküche.

Die Grillsaison ist ja in vollem Gange und passend dazu habe ich heute zwei schnelle Rezepte, die die ersten lauen Abende im heimischen Garten kulinarisch verschönern!

Moretum ist eine würzige Kräuterpaste aus frischem Schafskäse nach einem überlieferten Rezept aus der antiken römischen Küche. Die Frischkäsezubereitung ist verfeinert mit Olivenöl, Salz, feingehacktem Knoblauch (Allium), Selleriegrün (Apium), Koriander, Dill, Schnittlauch, gemahlenem weißem Pfeffer und Bienenhonig. Es ist natürlich möglich, Kräuter nach Belieben hinzuzufügen, ganz nach dem eigenen Geschmack.

**Moretum** - Knoblauchcreme für 4 Personen  
250 g Schafskäse (es ist aber auch Feta, Pecorino, Mascarpone möglich)  
2 EL gehackte Kräuter (Koriander, Rosmarin, Minze alles nach Belieben)  
1 EL gehackter Knoblauch (Bärlauch ist auch super lecker)  
1 EL Essig  
1 EL Honig  
1 EL Olivenöl  
Pfeffer und Salz

Alles gut vermengen und abschmecken.

**Fazit:** Schmeckt echt lecker!



Überliefert von Appendix Vergiliana, Moretum 86-118



**Boletos Fungos** - Frische Champignons (kleine Portion)

500 g frische Champignons  
1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe  
Frische Kräuter (Koriander, Liebstöckel, Minze)  
1 - 2 TL. Honig, Salz, Pfeffer, Olivenöl  
1 - 2 TL. Fischsauce

Zubereitung:

Champignons säubern und mit Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden.

In Olivenöl anbraten, mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

**Fazit:** einfaches, schnelles Gericht. Mit Brot oder Baguette

servieren (ich finde Pilze mit Speck und Sahne schmecken besser).

Überliefert von Apicius VII, 15, 4

Bis bald!

von Claudia Langer-Huge