

## Römische Gaumenfreude V

16. Juli 2020

Hallo, ich bin es wieder. Claudia, die Gästeführerin. Heute gibt es wieder ein neues Rezept aus der antiken römischen Versuchsküche.

Wir kennen die Geheimnisse der römischen antiken Küche aus zahlreichen Quellen relativ genau. Viele Stellen in der römischen Literatur klären uns über die beliebtesten Leckerbissen, Zutaten und Tischsitten auf. Dennoch müssen wir, um auf den typischen römischen Geschmack zu kommen, uns selbst an den Herd stellen und das ein oder andere Rezept ausprobieren.

Besondere Zutaten sind typisch römisch:

- Pflanzen: Dinkel, Zwiebeln, Lauch, Zitronatzitrone, Lotuswurzel,
- Flaschenkürbis, Erdmandel, Datteln, Feigen, Bohnen.
- Flüssige Zutaten: Traubensirup, Wein, Passum, Liquamen, Honig und Olivenöl.
- Kräuter: Liebstöckel, Kreuzkümmel, Koriander, Petersilie, Pfeffer, Minze, Weinraute und Asant.
- Fleisch: Wildschwein, Stachelschwein, Hase, Hähnchen, Gans, Ente, Papagei, Strauß, Flamingo, Pelikan, Drossel, Haselmäuse, Siebenschläfer, Bären, Lammhirn, Meerestiere und Quallen.

Die Liste ist sicherlich nicht vollständig.

Aber nun geht es ans Eingemachte! Das heutige Rezept heißt:

### **Sala Cattabia - Hähnchensalat (2 Personen)**

TIPP: Selleriesamen sind schwer zu bekommen, kann man ersatzlos weglassen.

Bei den Kräutern und Nüssen kann man variieren. Die Zwiebel muss auch nicht unbedingt rein. Ich habe statt Gurke eine mittlere Lauchstange genommen und angedünstet.

Es passt Brot dazu. Ich habe noch ein paar gekochte Kartoffeln in Olivenöl gebraten und mit Kräutern (Koriander und Thymian) vermischt.



2 große Hühnerbrüste,  
200 g Parmesan oder Pecorino  
100 g Pinienkerne, leicht geröstet  
1 in Würfel geschnittene Salatgurke  
1 gehackte Zwiebel

Sauce:

1/2 TL Selleriesamen  
1/2 TL gehackte Minze  
1/2 TL gehackten Ingwer  
1/2 TL gehackten Koriander  
½ kleine Tasse Rosinen  
1-2 EL Honig  
2 EL Essig  
2 EL Olivenöl

Liquamen (Fischsauce) vorsichtig dosieren

Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne gut anbraten, Hartkäse in kleine Streifen und Gurke in Würfeln schneiden. Minze, Selleriesamen, Ingwer und Koriander zusammen mit Honig, Essig, Wein, Olivenöl zu einem Dressing mischen. Das Fleisch mit dem Käse, den Rosinen, der Gurke und den in der Pfanne leicht gebräunten Pinienkernen vermengen und das Dressing darüber geben. Die Zwiebeln kommen obendrauf. Das Gericht wird dann zimmerwarm serviert.

**Fazit:** Das Gericht lässt sich sehr leicht im Voraus zubereiten und schmeckt leicht und frisch!

Aus dem Kochbuch des Apicius IV,1,1

Bis bald!

*von Claudia Langer-Huge*