



FÜR 4 PORTIONEN

## SAUCE MIT VIER KRÄUTERN

1 Eigelb  
1 EL Rotweinessig  
2 TL Dijonsenf  
1 EL Blütenhonig  
1 EL Portwein  
2 TL Garum (Fischsauce)  
Salz  
Pfeffer  
100 ml Olivenöl  
½ EL Liebstöckelblätter, fein gehackt  
3 EL Petersilie, fein gehackt  
½ EL Minze, fein gehackt  
1 TL Oregano, fein gehackt

**1.** Mit dem Mixstab Eigelb, Essig, Senf, Honig, Portwein und Fischsauce, Salz und Pfeffer kurz mixen. Öl bei laufendem Mixstab zuerst tropfen- dann esslöffelweise unterrühren. **2.** Liebstöckel, Petersilie, Minze und Oregano mit der Gabel untermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**ZU GEKOCHTEM ODER GEBRATENEM FISCH UND ZU KALTEM KALBFLEISCH**  
Rezept nach „Sauce zu gekochtem Zitterrochen“ aus „Über die Kochkunst, 9. Buch, das Meer“ von Marcus Gavius Apicius.

Statt Garum/Liquamen kann asiatische Fischsauce verwendet werden. Sie wird wie das römische Original aus eingesalzenem fermentiertem Fisch zubereitet.

FÜR 4 PORTIONEN

## KOHL-SALAT MIT KORIANDER, RUCOLA UND HONIGDRESSING

### OXYMELI (HONIGESSIG)

100 g Blütenhonig  
100 ml Rotweinessig

### SALAT

400 g Weißkraut, fein gehobelt  
Salz  
2 Handvoll Rucola  
1 Handvoll frischer Koriander  
1 Prise Silphium (Asa-Foetida-Pulver)



### GESUND KOCHEN ALLA ROMANA

Zubereitung von Oxymeli (Honigessig) nach Galen (griechischer Arzt in Rom, 2. Jahrhundert n. Chr.). Oxymeli hält sich gut verschlossen im Kühlschrank. Salat nach Oreibasios (325–403 n. Chr.), Leibarzt des römischen Kaisers Julian.



FÜR 4 PORTIONEN

## KIRSCHENSAUCE ZUR ENTE

1 EL Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
200 ml Rotwein  
200 ml Geflügel- oder Kalbsfond  
1 EL trockenes Weißbrot, zerkrümelt  
½ TL Zimt, gemahlen  
½ TL Fenchelsamen, zerstoßen  
1 Nelke  
Muskat  
2 TL frischer Ingwer, fein gehackt  
400 g Kirschen, entsteint  
1 EL Waldhonig  
Salz  
Pfeffer

**1.** Butter schmelzen, Zwiebeln darin weich dünsten. **2.** Rotwein, Geflügelfond, Weißbrot, Zimt, Fenchel, Muskat und Ingwer dazugeben. Sauce ca. 15 Min. köcheln. **3.** Kirschen und Honig untermischen. Sauce 10 Minuten köcheln, durch ein Sieb streichen. **4.** Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Kirschensauce eventuell auch mit dem entfetteten Bratensaft der Ente vermischen.



### FRUCHT UND FLEISCH – KOMBINATION MIT TRADITION

Bereits vor 600 Jahren beschäftigte man sich in Mitteleuropa intensiv mit der Kunst, eine gute Sauce zu kochen. Diese schmeckt auch zu Reh- und Hirschbraten.

FÜR 4 PORTIONEN

## LAUCH IN MANDELSAUCE

### MANDELMILCH

500 ml Wasser  
60 g Mandelmus (100 % Mandeln)

### GEMÜSE

1 TL Fenchel, zerstoßen  
1 TL Kümmel, zerstoßen  
1 Prise Muskatblüte, gemahlen  
2 TL frischer Ingwer, gehackt  
1 EL Waldhonig  
Salz  
Pfeffer  
600 g Lauch, längs halbiert, Stücke  
1 TL Weinessig



### FASTENSPEISE FÜR GEHOBENE STÜNDE IM MITTELALTER

Traditionell wurde Mandelmilch aus ganzen zerstoßenen Mandeln und Wasser hergestellt. Mit Mandelmus funktioniert es schneller und einfacher. Statt Mandelmus kann man auch Cashewmus verwenden.