

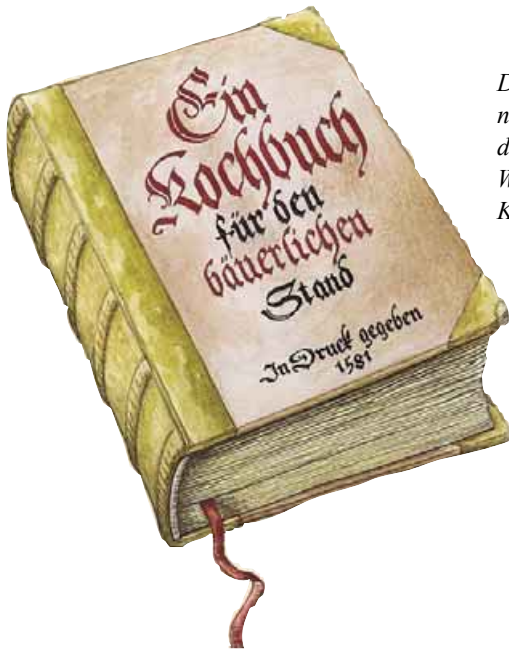
# Kochen wie im Mittelalter

In der mittelalterlichen Bauernküche kochte die Bäuerin am offenen Feuer. Ein großer Topf hing über der Flamme und gebraten wurde am Spieß. Ein Löffel mit kurzem Stiel war das einzige Essbesteck. Ansonsten aß man mit den Fingern. Die auf dieser Seite vorgestellten Rezepte waren für die Bauernfamilie schon fast ein Festtagsessen. Der alltägliche Speisezettel sah viel einfacher aus: Gewöhnlich gab es Mus aus Getreide oder Erbsen, Linsen und Bohnen, Kraut und Rüben, Roggen- oder Haferbrot.

Probiert doch eines der folgenden Rezepte aus. Ihr könnt aber auch ein Menü zubereiten. Lest die Rezepte durch und überlegt, was alles vorbereitet werden muss. Bildet Gruppen und verteilt die Aufgaben. Alle Rezepte sind für vier bis fünf Personen gedacht.

*Gedeckter Tisch  
So ähnlich könnte ein  
gedeckter Tisch bei  
den mittelalterlichen  
Bauern ausgesehen  
haben.*





Die Rezepte auf dieser Seite wurden entnommen und vom Verfasser bearbeitet aus dem Buch von H.J. Fahrenkamp (Hrsg.): *Wie man eyn teutsches Mannsbild bey Kräfften hält*, Gütersloh 1986.

## Brotsuppe

### Zutaten:

1 Schwarz- oder Weißbrot,  
1 1/2 l Wasser, Bratfett, 5-6 Teelöffel pulverisierte Fleisch- oder Gemüsebrühe, 100 g Hartkäse, Salz, Safran, Pfeffer, Küchenkräuter nach Wahl (Schnittlauch, Majoran, Petersilie, Dill u.a.m.)

### Zubereitung:

Fett in einem Topf erhitzen. Das Brot zerbröseln und in den Topf geben. Die Brösel kurz anbraten. Die Brühe in kochendem Wasser auflösen, sie zum gerösteten Brot geben und aufkochen. Kurz bevor das Brot völlig zerkocht ist, gibt man geriebenen Hartkäse dazu.

Schülerinnen und Schüler der Klasse 6a probieren Rezepte aus der mittelalterlichen Bauernküche aus.



## Gebackene Zwiebeln

### Zutaten:

600g Zwiebeln, 40g Butter oder Schmalz, 1 Esslöffel Honig, 1/8 l Wasser oder Brühe, Salz, 4 Esslöffel süße Sahne, 2 Esslöffel gehackte Kräuter

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Fett zerlassen, den Honig darin auflösen und die Zwiebelscheiben zugeben. Kurz anbraten, Wasser oder Brühe hinzugeben und 20–30 Minuten schmoren lassen. Salzen, mit der Sahne binden und mit den Kräutern abschmecken.

## Steinbrot (Fladenbrot)

### Zutaten:

150g Weizenmehl, 350g Roggenmehl, 250g Sauerteig (fertig vom Bäcker gekauft oder selbst gemacht), 1 Päckchen Trockenhefe oder 1 Würfel Hefe, 1 Esslöffel Salz, ca. 1/2 l lauwarmes Wasser (30°C), 1 Teelöffel gemahlener Fenchel, 1 Teelöffel gemahlener Koriander, Fett für das Backblech, Mehl zum Bestäuben

### Zubereitung:

Das gemischte Mehl wird in eine Rührschüssel gesiebt und in die Mitte eine Vertiefung eingedrückt. In die Vertiefung den Sauerteig und die nach Anweisung aufgelöste Hefe geben. Alle Zutaten werden mit etwas Mehl verrührt. Den Vorteig zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Anschließend salzen und mit dem restlichen Mehl kneten. Dabei nach und nach das Wasser zufügen und so lange den Teig bearbeiten, bis er weich und geschmeidig ist. Der Teig darf an den Fingern nicht mehr kleben. Die Gewürze unter den Teig mischen und 2 Stunden lang bei ca. 30°C zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und 10 bis 12 Fladen (etwa 20 cm Durchmesser) formen. Auf ein gefettetes und bemehltes Backblech legen, den Teig fein bemehlen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen (Elektro 225°C, Gas Stufe 4) ca. 30 Minuten ausbacken. Die Fladen sind gar, wenn sie beim Beklopfen der Unterseite hohl klingen. Anschließend werden sie herausgenommen und abgekühlt.