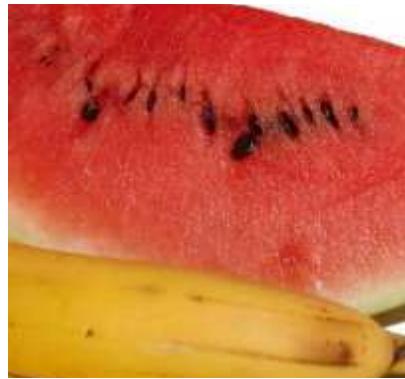


DORIS ZANOTTI

# Kochbuch für die moderne Maid

Gedeihlich Essenslust mit Mixer & Co

Mittelalterliche Fast Food Rezepte



### Seyed mir willkommen Maid,

die Ihr nach gedeihlicher Tafeley für Euren Recken und Euer Gefolge Ausschau haltet. So haltet denn inne und lauschet wohlgemut meiner Rede über manig Essenslust für Euer Lager. Sehet Speis um den Gesell bey Kräfftten zu halten und manch wohlgeschmeckendes Mahl für die Wohlgestalt gereicht.

Wohlan denn Maiden, schüret euer Feuer und schmecket das neue Jahrtausend in Eurer Heymstätt.

\* \* \*

**Authentisches Lagerleben** - Immer wieder stoße ich auf diese Worte, wenn es um Fragen der Ausstattung, der Kleidung und der Auswahl von Lebensmitteln für die abendliche Grillerei geht.

Mittelalter Authentik im 21. Jahrhundert? Warum nicht!

Doch leider versteht sich diese Authentik meist nur noch als Unmengen an Schweineripperln aus dem Supermarkt und vakuumverpackten Wiener Würstchen in der Kühlbox.

Natürlich kann der Recke oder die Maid von heute auf das mittlerweile sehr reichhaltige Angebot der verschiedensten Mittelalter-Kochbücher zurückgreifen -

Doch die wahren mittelalterlichen Rezepte, die uns überliefert wurden, stammen hauptsächlich aus den Burg- und Klosterküchen der damaligen Region und sind mit ihrer Vielzahl an Zutaten und dem benötigten Zeitbedarf fast unmöglich am Lager nachzukochen.

Also doch wieder zurück zu den abgepackten Würstchen.

Natürlich werden auch auf den mittelalterlichen Festen die verschiedensten Speisen angeboten. Doch diese haben meist auch nur noch wenig mit den authentischen Mittelaltergerichten zu tun.

Kleine und schnelle Mahlzeiten wie Pizzastücke oder Pfannkuchen bieten zwar eine willkommene Abwechslung zum Grillfleisch, aber eben genauso den faden Nachgeschmack von Fast Food am heimischen Lager.

Fast Food ist bestimmt nicht verkehrt und gehört geradezu in unsere Zeit, doch für Freunde des Mittelalters, die oft das ganze Jahr damit verbringen ihre Ausstattung zusammenzustellen, um den Geist des Lagerlebens wieder nacherleben zu können, stellt sich wohl gerade hier das Problem.

Also sind wir auf der Suche nach Gerichten, die zwar Fast Food im Sinne von Schnellen Gerichten sind, aber keinen Dönerbuden Charakter haben. Mahlzeiten, die leicht auf der eigenen Feuerstelle zubereitet werden können, und das ohne Verwendung von Unmengen an Zutaten oder Küchenutensilien.

Tafeley, die keine großen Kochkünste verlangt und auch bequem am heimischen Herd vorbereitet werden kann, sowie kleine Tricks, um aus einem Stück rohen Fleisches einen Drachentöterbraten werden zu lassen. Speisen mit Hilfe des 21. Jahrhunderts zubereitet, aber mit dem Charme des Mittelalters.

\* \* \*

Dünket Euch, dies sei eine gar vortrefflich Weise? Dann schwinget denn den Kochlöffel, Ihr neuen Maiden und lasset uns denn gedeihlich Essenslust verbreiten!

# Inhaltsverzeichnis

Rezepte Übersicht

Vorwort	Gar erbaulich Geplapper	Seite 2
Inhaltsverzeichnis	Rezepte Übersicht	Seite 3
Gerichte von der Saue	Wenn es um die Wurst geht	Seite 4-5
Kruter Allerley		
• Wurz & Oel	Einfache Marinadenrezepte	Seite 6-11
• Krut & Salz	Selbstgemachtes Gewürzsalz	Seite 12-13
• Trefflich Smalz	Die gute Kräuterbutter	Seite 14-19
• Simplicis acetum	Einfache Essigrezepte	Seite 20-23
Schmackhaft Prôt	Brot- und Knödelrezepte	Seite 24-27
Gesotten Gemus		
• Feurige Buendel	Grillgemüse im Päckchen	Seite 28-30
• Lohende Stoeck	Grillspiesse	Seite 31-33
Aegirs Toechter	Gegrillter Fisch & Meeresfrüchte	Seite 34-36
Kraeffte Toepf	Kesselgerichte & Suppentöpfe	Seite 37-41
Suezet Allerley	Nachtisch vom Grill	Seite 42-44
Braukessel & Met		
• Braukessel	Heisse Kesselgetränke	Seite 45-47
• Sckankmaidenkuesse	Bowlenrezepte	Seite 48-51
• Metzauberey	Kühle Mixgetränke	Seite 52-53
Nachwort	Abschluss Geplapper	Seite 54

### Gerichte von der Saue am Spiesze

Grillfleischgerichte wurden hier bewusst nicht angeführt, da erfahrene Maiden über die Zubereitung von Würstchen, Fleischspießen und Ripperl meist bestens Bescheid wissen und die Zusammenstellung eine Frage des persönlichen Geschmackes ist.

Deshalb findet Ihr in den folgenden Kapiteln eine Auswahl an den verschiedensten Gewürzrezepten. Von einfach zuzubereitende Marinaden, Kräuterbutter und Gewürzsalzen, bis hin zum selbst angesetzten Essig, um so aus Eurem Grillgut - **Eine Saue gebeizet in Drachenfeuer** - werden zu lassen!

### Wenn es um die Wurst geht!

#### Die authentische Grillwurst

Nicht selten wird um die Daseinsberechtigung der Grillwürste am Anger diskutiert, da sie „nicht authentisch“ genug seien. Leicht zuzubereiten und praktisch – aber nicht authentisch – von wegen!

Nach dem Bau der Steinernen Brücke in Regensburg (1135-1146), die seinerzeit als achtes Weltwunder gefeiert wurde, entstand in der damaligen Bauhütte die „Garküche auf dem Kranchen“. Die Garküche erhielt Ihren Namen durch die dort arbeitenden Hafen- und Bauarbeiter, denn „Kranchen“ war das damalige Wort für Kran bzw. Kräne.

Damals kam man auch auf die Idee, den schwer arbeitenden Männern ein neues und leckeres Gericht anzubieten. Und so entstand in dieser Garküche die **erste Bratwurstbude Deutschlands**.

Und noch heute kann man an der Stelle der historischen Wurstküche an der ehemaligen Salzlände in Regensburg seine Bratwurst essen.



# Gerichte von der Sau

---

Wenn es um die Wurst geht

Und zur Feier der endgültigen Legalisierung der Würste am mittelalterlichen Anger hier ein passendes Rezept dazu:

## Wurst-Hans (Würstel-Aperitif)

12	Stk.	Argentinische Grillwürste	(Chorizo-Würste)
2	Stk.	Knoblauchzehen	(zerdrückt)
25	g	Pizzagewürz	
1	Dose	Tomaten	(gehäutet und gewürfelt)
0,2	l	Wasser	(lauwarm)
½	Tasse	Petersilie	(fein gehackt)
1	Stk.	Lorbeerblatt	
2 - 4	Stk.	Zwiebel	(in Scheiben geschnitten)
1 - 2	Stk.	Suppenwürfel	

(Für ca. 12 Personen) Alle fein gemahlenen (oder im Mörser zerstoßenen) Gewürze vermengen und mit den restlichen Zutaten in einen großen Topf geben. Dann ca. 35 Minuten langsam bei 180 Grad kochen und ab und zu umrühren.

Serviert werden die Würste (sozusagen als Vorspeise) in Mini-Baguettes oder selbst gebackenen „Feurigen Fladen“ (Rezept Seite 27) mit reichlich Tomatensauce.

## Tipps & Tricks

Dieses Rezept kann bequem am Vortag zubereitet werden, um es dann am nächsten Tag stilecht über dem Feuer zu erwärmen.

## Kruter Allerley

### **Das richtige Kraut für den richtigen Geschmack**

Für alles ist ein Kraut gewachsen! Ob frischer Peterling (Petersilie), duftender Thymian oder würzige Knoblauchknollen, diese heimischen Gewürze und Kräuter finden sich mittlerweile durch die neue Freude am Kochen wieder fast in jedem Haushalt.

Doch man kann mit ihnen nicht nur Speisen nachwürzen oder dekorieren, sondern auch ganz einfach in der eigenen Küche kostengünstig Marinaden, Gewürzsalze, Kräuterbutter und Gewürzessig herstellen, die im Gegensatz zu vielen Fertigprodukten auch noch nach den jeweils verwendeten Kräutern schmecken und duften.



## Wurz & Oel

### **Die Marinade macht's!**

Durch diese leicht zuzubereitenden Marinaden, lässt sich dem Fleisch immer wieder eine neue Geschmacksnote geben. Das Grillfleisch kann dann noch zusätzlich mit ebenfalls einfach herzustellendem Gewürzsalz direkt am Anger verfeinert werden (Rezepte Seite 12-13).

### **Drachenfeuer (für alle Fleischsorten)**

2	Stk.	Knoblauchzehen	(zerdrückt)
1	TL	Pfefferkörner	(schwarz, gerieben)
1	Stk.	Zwiebel	(gerieben)
1	EL	Senf	
1	cl	Weinbrand	
		Tabasco	(nach Geschmack)
1	EL	Öl	

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Marinad fuer Allerley

(für alle Fleischsorten)

2	EL	Whiskey
1	EL	Ketchup
1	EL	Zitronensaft
1	EL	Worcester Sauce
1	Msp.	Pfeffer
2	EL	Öl

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Tipps & Tricks

Wer sein Fleisch rauchig liebt, der streut während des Grillens einfach noch einige feste Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Wacholder oder Tannennadeln in die Glut.

## Beiz der uebllen Winde

(für alle Fleischsorten)

15 - 18	Stk.	Knochlauchzehen	(zerdrückt)
2	EL	Wein	
1	EL	Ketchup	
1	TL	Pfeffer	(weiß, gemahlen)
2	EL	Zitronensaft	
2	EL	Öl	

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Wissenswertes

**Der Knoblauch (*allium sativum*)** - Vom frühen Altertum bis zum ausgehenden Mittelalter war Knoblauch als Aphrodisiakum und als Wehenmittel in Gebrauch. In den Kräuterbüchern, die in Europa an der Wende vom Mittelalter zur Neuzeit erschienen, wurden diese Eigenschaften ebenfalls erwähnt. So schreibt Leonhart Fuchs: "Knoblauch macht Neygung zum Schlaff und Lust zu den ehelichen Wercken".

Weiters wurden mit Knoblauch etwa Bisswunden (wie von Hunden oder Schlangen), Haarausfall, Zahnschmerzen, Hautausschläge, Lungenleiden oder Menstruationsstörungen behandelt. Im Spätmittelalter wurde der Knoblauch, der ganz allgemein als entgiftend galt, auch gegen die Pest (Pestkraut) angewandt.

## Paradiesapfel Marinad

(für alle Fleischsorten)

200	ml	Ketchup
3	EL	Senf
50	ml	Martini
1	TL	Pfeffer
1	EL	Balsamico Essig
½	EL	Salz
1	EL	Öl

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Beiz der Schote

(für alle Fleischsorten)

1	TL	Chili	(in kleine Stücke geschnitten)
½	TL	Pfeffer	(schwarz, gemahlen)
5	EL	Rotwein	
5	EL	Zitronensaft	
½	TL	Salz	
1	EL	Paprikapulver	(edelsüß)
1	EL	Öl	

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Rosalind`s Geheimnis

(für alle Fleisch- und Fischsorten)

2	EL	Paprikapulver	(edelsüß)
1	TL	Rosmarin	
1	TL	Thymian	
1	TL	Salbei	
1	TL	Pfeffer	(schwarz, gemahlen)
2	TL	Zitronensaft	
1	EL	Senf	
1	EL	Weißwein	(trocken)
2	EL	Öl	

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Sauenoel

(für Schweinefleisch)

1 Stk.	Knoblauchzehe Kräuter der Provence Grillgewürz Paprikapulver Öl	(fein gehackt) (Thymian, Oregano, Rosmarin) (edelsüß)
--------	---	---

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Ferkel Suhle

(für Schweinefleisch)

15 Stk.	Knoblauchzehen	(zerdrückt)
2 EL	Senf	
50 ml	Wodka	
1 EL	Ketchup	
1 TL	Pfeffer	(weiß, gemahlen)
2 EL	Zitronensaft	
2 EL	Öl	

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Tipps & Tricks

Um Fleisch richtig gut zu marinieren, gibt man es am besten mit der Marinade in einen Gefrierbeutel, drückt die Luft heraus und lässt es so gut verschlossen über Nacht darin ziehen.

## Waben Saft

(für Schweinefleisch)

1/8 l	Wasser	
1/8 l	Öl	
1 ½ EL	Essig-Essenz	
8 EL	Honig	(flüssig)
5 Tropfen	Tabasco	
2 Stk.	Zwiebel	(gehackt)
4 Stk.	Knoblauchzehen	(gepresst)
4 TL	Oregano	
1 Msp.	Salz	

Alle genannten Zutaten gründlich mit dem Pürierstab vermischen.

## Schankmaiden Marinad

(für Schweinefleisch)

4	EL	Öl
$\frac{1}{4}$	l	Bier
1	Stk.	Zwiebel
1	EL	Senf
1 - 2	Stk.	Lorbeerblätter
7	Stk.	Wacholderbeeren
10	Stk.	Pfefferkörner (schwarz)

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Wissenswertes

**Wacholder (*juniperus communis*)** - Zitat aus dem Kräuterbuch des Apothekers Tabernaemontanus (1520-1590): "Die Wacholderbeeren in Wein gesotten / und darvon getrunken / ist gut den jungen Kindern / so einen starcken schwären athenm haben / daß sie bisweilen auch Blut auswerffen / und soll eine gewisse Kunst seyn / dann es zertheilet den Schleim in der Brust / und machet denselbigen desto leichter auswerffen. Den Safft aus den Blättern mit Wein getrunken / ist gut wider die Schlangenbiß. Zur Zeit der Pestilenz soll man die Beere in dem Mund kauen / so widerstehen sie dem giftigen Luft. Wo man das Holz / die Blätter und die Beere räuchert / da verkreucht sich alles Ungeziefer / und vertreiben den bösen Luft / bewahren auch für allem Gifft."

## Oel des Lampenreibers

(für Schweinefleisch und Geflügel)

1	TL	Chili	(in kleine Stücke geschnitten)
$\frac{1}{2}$	TL	Kümmel	
$\frac{1}{2}$	TL	Koriander	(gemahlen)
$\frac{1}{2}$	TL	Pfeffer	(schwarz, gemahlen)
3	EL	Grapefruitsaft	
4	EL	Zitronensaft	
4	EL	Orangensaft	
$\frac{1}{2}$	TL	Salz	
1	TL	Tabasco	
1	EL	Öl	

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Bocks Beiz

(für Lammfleisch, Geflügel, Wild)

½ l	Buttermilch
1 Stk.	Lorbeerblatt
10 Stk.	Pfefferkörner
	Salz
	Pfeffer
	Koriander
	(gestossen)

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Des Jaegers Blut

(für Wild)

6 EL	Öl
4 EL	Rotwein
2 EL	Zitronensaft
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 EL	Dijonsenf
2 EL	Petersilie
1 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 TL	Rosmarin
½ TL	Pfeffer
	(schwarz, gemahlen)

Alle genannten Zutaten gründlich miteinander vermischen.

## Tipps & Tricks

Kräuter der Provence (Thymian, Oregano, Rosmarin) - Wie bei den meisten Rezepten werden diese Gewürze oft einzeln aufgeführt und natürlich entfalten sie frisch verwendet auch einen intensiveren Geschmack. ABER - hier sei auch angemerkt, daß es sehr wohl auch mit den kostengünstigeren und bereits fertig zubereiteten Gewürzmischungen gut funktioniert. Frische Kräuter sind nicht zwingend notwendig für diese Marinaden, sondern einfach nur eine Alternative.

Wer des öfteren diese Kräuter verwendet, über den nötigen grünen Daumen und Platz verfügt, kann so zum Beispiel auch erwägen, diese Küchenkräuter selbst in Töpfen zu ziehen. Und so entstehen dann fast nebenbei komplett authentische - also selbst zubereitete Marinaden mit selbst angebauten Kräutern.

Dies gilt natürlich für alle Zutaten wie Tomaten, Zwiebeln, Bohnen oder Schnittlauch. Wer die Möglichkeit und Freude dazu hat, dem bieten ein kleiner Garten oder einige Blumentöpfe am Balkon die Möglichkeit, die Freuden oder Leiden (Blattläuse, Schnecken etc.) der damaligen Maiden hautnah nachzuerleben und sich so vielleicht ein weiteres kleines Stück Mittelalter in den Familienalltag zu holen.

## Krut & Hall

### Das Salz der Erde

Salz war schon immer ein kostbares Gut, wegen dem auch so manche Kriege im Mittelalter geführt wurden und spielt nach wie vor eine wichtige Rolle in unserer Ernährung.

Natürlich besitzen die meisten Maiden mindestens eines von dem auf dem Markt angebotenen Gewürzsalzen. Aber genau deswegen findet Ihr hier einige Rezepte, um zu zeigen, wie einfach man mit den eigenen Händen aus handelsüblichem Salz zum Beispiel leckeres „Fischer Hall“ werden lassen kann, mit dem man dann seinen frisch gegrillten Fisch am Anger standesgemäß verfeinert.

### Salz vom Schwamm (für alle Fleischsorten)

100 g	Pfifferlinge	(getrocknet)
500 g	Salz	

Die Pfifferlinge im Mörser mahlen und gründlich mit dem Salz vermischen.

### Salz des Abendlandes (für alle Fleischsorten)

100 g	Pfefferkörner	(schwarz)
500 g	Salz	

Die Pfefferkörner im Mörser mahlen und gründlich mit dem Salz vermischen.

### Tipps & Tricks

Fertig gegrilltes Fleisch wird besonders saftig, wenn man es noch ca. 5 Min. in Alufolie gewickelt auf dem warmen Teller ruhen lässt und dann erst nachwürzt! Würde man das Grillgut vorher salzen, dann ginge sehr schnell der Fleischsaft verloren und das Fleisch würde während dem Grillen austrocknen und zäh werden.

Wem das Mahlen bzw. Zerstossen in einem herkömmlich Mörser zu anstrengend ist, der kann natürlich auch auf eine Kaffeemühle zurückgreifen!

**Anmerkung:** Pfifferlinge (Deutschland) = Eierschwammerl (Österreich)

## Des Fischers Hall

(für Fischgerichte)

20 g	Curry	
30 g	Pfeffer	(schwarz, gemahlen)
5 g	Kümmel	
30 g	Paprikapulver	(edelsüß)
20 g	Knoblauchgranulat	
500 g	Salz	

Die Zutaten gründlich mit dem Salz vermischen.

## Salz vom geroesteten Allium

(für Schweinefleisch)

150 g	Röstzwiebeln
500 g	Salz

Die Röstzwiebeln im Mörser mahlen und gründlich mit dem Salz vermischen.



## Trefflich Smalz

### Die gute Kräuterbutter

Da Butter leider sehr wärmeempfindlich ist, lässt sich die Kräuterbutter nur schwer am Anger verwenden. Also entweder habt ihr die Möglichkeit, sie irgendwo gekühlt zwischenzulagern, nehmt sie in kleinen Portionen tiefgefroren mit oder seht davon ab, sie länger als einen Tag zu verwenden.

Ansonsten drohet Eurer Sippschaft gar Ungemach und einige Zeit am Donnerbalken!

## Basiliken Fett (für Teigwaren und Fisch)

250 g	Butter	
2 - 3 EL	Basilikum	(fein gehackt)
½ TL	Salz	
1 Msp.	Pfeffer	(weiß, gemahlen)

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Wissenswertes

Das englische Wort für **Schmetterling**, *butterfly* („Butterfliege“), geht auf den mittelalterlichen Aberglauben zurück, dass sich Hexen in Schmetterlinge verwandeln, um den Bauern Rahm oder Butter zu stehlen.

## Schwamm Schmalz (für Suppen & Saucen)

250 g	Butter	
100 g	Champignons	(gehackt)
	Petersilie	(fein gehackt)
½ TL	Salz	
1 Msp.	Pfeffer	(weiß, gemahlen)

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Furz Fett (für alle Fleischsorten)

250 g	Butter
100 g	Knoblauch
1 Prise	Salz

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Baerenschmalz (für alle Fleischsorten)

200 g	Butter
4 EL	Bärlauch
1 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Msp.	Muskat
	Zitronensaft

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Nussenfett (für Fleisch & Fisch)

250 g	Butter
200 g	Mandeln
1 Msp.	Salz

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Des Teufels Smalz (für alle Fleischsorten)

250	g	Butter
1	TL	Salz
1	Prise	Pfeffer
3	EL	Petersilie (weiß, gemahlen) (fein gehackt)

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Wissenswertes

Petersilie, aber auch wilde Möhre, Sadebaum, Wurmfarn, Dill und Rainfarn, galten damals Abtreibungsmittel. Sie sind zum Teil auch als Bestandteile von Hexensalben oder Aphrodisiaka zu finden oder werden als Zaubermittel, mit dem man Wunder bewirken kann, verwendet.

Im Mittelalter hießen die Gassen, wo sich Freudenhäuser befanden, "Petersiliengasse" oder ähnlich. In Hexenprozessen wird der Teufel manchmal als "Peterling" bezeichnet und damit zum Hintermann der abtreibenden Hebammen erklärt. Damals hieß es auch: "Petersilie hilft dem Mann aufs Pferd, den Frauen unter die Erd".

## Meeresfett (für Fisch)

250	g	Butter
1	EL	Dill (fein gehackt)
½	TL	Salz
1	Msp.	Pfeffer (weiß, gemahlen)

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Sigbert`s Smalz (für Fisch & Saucen)

250	g	Butter
2	EL	Estragonblättchen (fein gehackt)
½	TL	Salz
1	Msp.	Pfeffer (weiß, gemahlen)

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Meermaiden Fett (für alle Fleischsorten)

250	g	Butter	
2 - 3	TL	Kerbel	(frisch)
1	TL	Zitronensaft	
½	TL	Salz	
1	Msp.	Pfeffer	(weiß, gemahlen)

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Smalz aus dem Morgenlande (für Geflügel)

250	g	Butter	
4	EL	Curry	
2	Msp.	Salz	

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Smalz vom Fische (als Brotaufstrich)

250	g	Butter	
100	g	Presskaviar	
1	TL	Zitronensaft	

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

## Das Fett der Hex (als Brotaufstrich)

250	g	Butter
½	TL	Salz
1	TL	Zitronensaft
1	TL	Dill (fein gehackt)
1	TL	Estragon (fein gehackt)
1	TL	Kerbel (fein gehackt)
1	TL	Petersilie (fein gehackt)
1	TL	Pimpinelle (fein gehackt)
1	TL	Sauerampfer (fein gehackt)
1	TL	Schnittlauch (fein gehackt)
1	Msp.	Thymian
1	Msp.	Rosmarin
1	Msp.	Majoran

Die Butter schaumig rühren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die fertige Kräuterbutter dann in den Kühlschrank stellen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

### Wissenswertes

**Pimpinelle** - Fast vergessen, wächst dieses Kraut, auch Bibernell oder Bockspetersilie genannt, in vielen Arten wild auf Wiesen und Äckern. Dabei hat es einmal in der Ernährung unserer Vorfahren eine bedeutende Rolle gespielt. „Eßt Durmedill und Bibernell, dann sterbt ihr nit so schnell“, lautet ein Spruch aus dem Pestjahr 1348. Im Mittelalter galt Pimpinelle als ein wirksames Mittel gegen die Pestgefahr.

### Tipps & Tricks

Dies ist wohl ein Rezept für die sehr experimentierfreudigen Maiden unter uns, die über einen Garten oder zumindest ein wohl sortiertes Kräutergärtlein am Balkon verfügen sollten. Ansonsten wird dieser Brotaufstrich sehr kostenintensiv und schwierig herzustellen.

Großstadt-Maiden sei an dieser Stelle noch gesagt, daß Sauerampfer ein Wildkraut ist und nicht im Handel angeboten wird. Von wild wachsendem Sauerampfer in Parks und auf Wiesen würde ich in Städten komplett absehen, da die Hygiene durch diverseste Verunreinigungen nicht gewährleistet werden kann.

Der jungen Kräuterhexe möchte ich noch an's Herz legen - Finger weg von Kräutern, die Ihr nicht eindeutig identifizieren könnt! Viele Kräuter oder Teile der Pflanzen können hochgiftig sein!

Jedes Frühjahr treten immer wieder schwere Vergiftungsfälle auf, die mitunter auch tödlich enden können. Es kann passieren, daß die ungefährliche Bärlauchpflanze mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens, der Herbstzeitlosen oder des gefleckten Aronstabes verwechselt wird!

Mit Kräuterbutter lässt sich nicht nur Fleisch und Fisch verfeinern, sondern auch jegliche Art von Grillgemüse, z.B. für Maiskolben oder Zucchini (Rezepte Seite 28-33).

Auch kleine, zuvor mit der Butter (z.B. Knoblauchbutter) bestrichene und nachträglich abgeröstete Brotscheiben lassen sich sowohl kalt als auch warm immer gut als kleine Knabbererei für zwischendurch reichen.

Und um den letzten Tagesrest Eurer Kräuterbutter aufzubrauchen, würde ich Euch zum Beispiel diese schmackhafte (und durchaus lustige) Kleinigkeit empfehlen:

## Landknechts Fuerze (Popcorn vom Lagerfeuer)

4 EL	Öl
4 EL	Popcornkörner
4 Quadrate	Alufolie
	Butter
	Salz
	(extrabreit, 30 cm)
	(geschmolzen)

Je 1 EL Öl und 1 EL Maiskörner in die Mitte der Folienquadrate geben. Ecken nach oben schlagen und zu einem großen Beutel zusammen drehen, der keine weit offenen Nähte mehr aufweisen sollte!

Die Folienbeutel mit etwas Draht an einem langen Stock befestigen oder einfach aufstecken und über das Lagerfeuer halten. Wenn die ersten Maiskörner platzen, den Beutel vorsichtig schütteln, bis es nur noch einzelne Popp-Geräusche gibt. Den Beutel vorsichtig öffnen (Achtung: heißer Dampf!) und mit der zerlassenen Butter und dem Salz würzen.

Uds so kann die einfallsreiche Maid ihre Sippschaft noch abends mit „Landknechts Fuerzen an Teufels-Smalz und einer Prise Hall aus dem Abendlande,, erfreuen.



## Simplicis acetum

### Einfache Rezepte zur Essigveredelung

Zum Ansetzen von Essig verwendet man am Besten hochwertigere Essigsorten wie Apfelessig oder Weißweinessig. Der aromatisierte Essig sollte in dunklen Gefäßen (z.B. in mit Alufolie umwickelten Glasflaschen) mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort zum Ziehen stehen gelassen werden.

Danach wird der Essig durch ein sehr feines Sieb oder einen Kaffeefilter abgeseiht. Je nach optischem Bedarf kann man nun wieder etwas von den frischen Gewürzzutaten bei gegeben, (z.B. einen ganzen Thymianzweig).

## Anethum graveolens acetum

### (Dillessig)

500 ml	Weißweinessig
2 Stk.	große Dillblüten
1 EL	Dillblätter (grob gehackt)

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

### Tipps & Tricks

Frische Kräuter sollten vor der Verarbeitung immer abgespült und trockengetupft werden!

## Allium sativum acetum

### (Knoblauchessig)

500 l	Weißweinessig
1 Knolle	Knoblauch (fein gehackt)

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

## Citrus limon et Thymus vulgaris acetum (Zitronen-Thymian Essig)

500	ml	Weißweinessig
4	Zweige	Zitronenthymian
1	Schale	Zitrone

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

Die Zitronenschale nach einer Woche, den Thymian erst nach 2-3 Wochen entnehmen!

### Wissenswertes

Im Mittelalter wurden Thymiane als Rauschmittel (Halluzinogen) vor allem bei religiösen Ritualen verwendet. Dabei wurde Thymiankraut auf glühende Kohle in Schalen gelegt, das Einatmen der Blüte führte zu Benommenheit und beeinträchtigte die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit.

## Artemisia dracunculus acetum (Estragonessig)

500	ml	Weißweinessig
3	Zweige	Estragon

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

### Wissenswertes

Im Mittelalter war man davon überzeugt, man könne sich mit Hilfe von Estragon vor Schlangenbissen schützen, deshalb wurde er einfach in der Rock- oder Hosentasche mitgeführt.

## Melissa officinalis acetum (Melissenessig)

500	ml	Apfelessig
10 - 15	Stk.	Zitronenmelisseblätter
		Zitronenschale (frisch) (unbehandelt)

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

## Allium cepa acetum

(Zwiebelessig)

500 ml	Weißweinessig
3 - 4 Stk.	Schalottenzwiebeln (grob zerkleinert)

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

## Ocimum acetum

(Basilikumessig)

1 l	Weißweinessig
2 Bund	Basilikum

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.  
(Essig färbt sich rot!)

### Wissenswertes

Im Mittelalter glaubte man, daß die Basilikumwurzeln zu Skorpionen auswachsen und daß das Kraut Melancholie und Depressionen, Augenleiden, Herzbeschwerden, Erkältungen und Kopfschmerzen heile.

Ein am Körper getragener Basilikumstängel sollte auch bei anderen Personen Sympathie und Liebe erwecken können. Und so galt ein überreiches Sträußchen Basilikum im Mittelalter für nichts Geringeres als einer Aufforderung zum Liebesspiel.

## Sambucus acetum

(Holunderblütenessig)

1 l	Weinessig	(mild)
100 g	Holunderblütendolden	
1 EL	Pfefferkörner	(rot)

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem **warmen** Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

## Rubus idaeus acetum

(Himbeeressig)

500	ml	Apfelessig
1	handvoll	Himbeeren (frisch)

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

### Wissenswertes

Im Mittelalter begann man in den Klostergarten die Waldhimbeere, die damals schon als Heilpflanze galt, zu kultivieren. "Sie helfen denen, so von gifftigen Schlangen, Würmern und Scorpionen seind gestochen."

## Herbarius acetum

(Kräuteressig)

500	ml	Weißweinessig
2	Stk.	Knoblauchzehen
1	Stk.	Rosmarinzweig
1	Stk.	Thymianzweig
½	TL	Lavendelblüten

Den Essig mit den angegebenen Zutaten in ein Gefäß bzw. eine Flasche füllen und mehrere Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen, bis er dann abgeseiht und umgefüllt werden kann.

### Wissenswertes

Die Bereitung von Essig aus vergorenen alkoholischen Getränken, insbesondere Wein, war bereits im Mittelalter bekannt. Bis zum frühen Mittelalter wurde Essig haushaltsmäßig durch Stehenlassen von Wein oder Bier in offenen Gefäßen hergestellt. Er diente den Leuten sowohl als Würze als auch als Heil- und Konservierungsmittel.

Dem Essig wurden starke desinfizierende Kräfte zugeschrieben, weshalb man die Patienten gerne einer Reinigung mit verschiedensten Essig einreibungen unterzog. Weiters verwendete man ihn gegen böse Hexerei, schlechte Laune, Appetitlosigkeit und sogar bei Geldmangel wurde der Essig, gemischt mit Zucker, herangezogen.

Während der großen Pestepidemien versuchte man hingegen mit essiggetränkten Tüchern, die vor Fenster und Türen gehängt wurden, die Krankheit von seinem Haus fernzuhalten.

Passend zu diesem Rezept hier nun ein sehr einfaches Grundrezept für eine Semmelrolle (Serviettenknödel) - Siehe nächste Seite **Schmackhaft Pröt**.

## Schmackhaft Prôt

„**Besser eignes Brot als fremder Braten**“ (deutsches Sprichwort)

Selbstgebackenes Brot ist nicht nur ausgesprochen köstlich, sondern lässt sich in verschiedenen Varianten auch direkt am Anger herstellen. Zudem ist ein einfacher Grill-Fladen oft eine willkommene Abwechslung zu mitgenommenen Brötchen und verbreitet so ganz nebenbei einen herrlichen Geruch.

Gerade mittelalterbegeisterten Eltern ist das wohlbekannte Stockbrot sehr zu empfehlen! Ein einfaches Teigrezept, welches mit verschiedenen Zutaten verfeinert werden kann um es dann auf langen Holzstöcken über dem Lagerfeuer aufzubacken. Lustig & lecker!

### Tipps & Tricks

Die Semmelrolle (Serviettenknödel) hat im Gegensatz zum Knödel den großen Vorteil, dass sie auch ungeübten Maiden sehr leicht gelingt. Weiters lässt sich eine Semmelrolle bequem am Vortag zubereiten und am Stück mitnehmen.

## Gerundet Prôt

(Semmelrolle, Serviettenknödel)

200	g	Knödelbrot
2	Stk.	Eier
¼	l	Milch Salz

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und in eine Stoffserviette geben. Eine Rolle formen und gut zusammenbinden. Die Semmelrolle dann in kochendes Salzwasser geben und für 35 Minuten ziehen lassen.

### Tipps & Tricks

Ich verwende für dieses Gericht keine herkömmlichen Stoffservietten, sondern fülle das Gemisch in einen kleinen Gefrierbeutel und drücke bzw. rolle die Masse darin dann in die gewünschte Form. Dann schlage ich das offene Ende zusammen und schnüre die Rolle mit einer stärkeren Schnur komplett zusammen, um den Beutel dann rundherum mit einer Messerspitze einzustechen.

So kann die Masse ebenso gut im Salzwasser kochen wie in einer Stoffserviette, aber mit dem Unterschied, daß der Gefrierbeutel dann einfach im Müll entsorgt werden kann und nicht ausgewaschen werden muss wie die Serviette.

Wie Knödel hält auch es auch die Semmelrolle einige Zeit ohne Kühlschrank aus (jedoch bitte kühl lagern!) und lässt sich zu vielen leckeren Gerichten oder Beilagen verarbeiten. Zum Beispiel als Essigknödel mit selbst angesetztem Essig, mit Ei in der Pfanne über dem Feuer, als Beilage zu den diversesten Kesselgerichten (Rezepte Seite 37-41), in Scheiben am Rost angebraten mit einem Stück Kräuterbutter (Rezepte Seite 14-19) oder als Knödelspieß mit Gemüse.

## Acetum panis (Essigknödel)

1 Stk.	Knödel(reste) Zwiebel Essig Öl Salz Pfeffer	(siehe Grundrezept Seite 15)
--------	--	------------------------------

Den Knödel und die geschälte Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Beides auf einem Teller anrichten und dann mit der Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer übergießen.

## Prôt am Spiesze (Knödel Spieß)

200 g 12 Stk. 150 g	Knödel(reste) Schafskäse Tomaten Champignons Öl Salz Pfeffer	(siehe Grundrezept Seite 15) (fest) (klein)
---------------------------	--	---

Champignons putzen, Zucchini waschen und den Schafskäse längs halbieren. Gemüse, Käse und die Knödel in Scheiben schneiden. Dann abwechselnd alle Zutaten auf die Spiesse stecken und jeweils eine Cocktailltomate an das Spiessende geben.

Die Spiesse nun mit dem Öl bestreichen und abschließend salzen und pfeffern. Jeden Spiess nun in ein Stück Alufolie legen und die Enden gut verschließen, dann ca. 15 - 20 Minuten gar grillen.

## Tipps & Tricks

Holzspiesse vor der Verwendung entweder 10 Minuten in Wasser einlegen oder mit Öl bestreichen, so lässt sich das Grillgut anschließend wieder leicht vom Spiess entfernen.

## Stockprôt

(Rezept für eine ganze Sippe)

1	kg	Mehl
2	Pkt.	Backpulver
3	TL	Salz
150	g	Butter
400-800	ml	kalte Milch

(Für ca. 10 Personen) Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen und zuletzt die Butterflocken unterheben. Dann Milch (Menge nach Gefühl) zugeben und das Ganze zu einem festen, nicht zu feuchten Teig verkneten. Dieser Teig lässt sich nun bei Bedarf einige Zeit in einer Plastiktüte aufbewahren.

Dann den Teig fingerdick ausrollen und auf einen Stock (Baumast mit mind. 5 cm Durchmesser, Rinde abschälen auf ca. 1 m Länge) spiralförmig winden, so dass auch die Astspitze völlig bedeckt ist. Dabei darauf achten, daß beim Wickeln genügend Abstand bleibt, damit das Brot richtig durchbacken kann.

Den Stock nun aufstützen und über der Glut des Lagerfeuers ca. 10-30 Minuten (je nach Größe und Menge) unter öfterem Drehen backen. Das Feuer darf dabei keine Flammenbildung mehr zeigen, ansonsten würde der Teig aussen verbrennen und innen roh bleiben.

Lässt sich der Teig leicht und ohne Kleben vom Stock lösen ist das Brot fertig. Der Teig kann zusätzlich vorher mit Kräutern und Gewürzen (z.B. Kümmel, Fenchel, Koriander, Knoblauch etc.) oder/und mit Schinken-, Speck-, und Zwiebelwürfel verfeinert werden.

## Variante II

1	kg	Mehl
500	ml	Wasser
2	Pkt.	Trockenhefe
1	TL	Salz

Die Zutaten zu einem festen Hefeteig verarbeiten und ca. 5-6 Stunden ruhen lassen, danach nochmals gut durchkneten. Dieser Teig kann dann ebenso weiter verarbeitet oder verfeinert werden wie die erste Variante.

## Tipps & Tricks

Nachträglich kann man das fertige Stockbrot natürlich auch noch mit der selbst hergestellten Kräuterbutter verfeinern. (Rezepte Seite 14-19)

## Feuriger Fladen (Grill-Fladenbrot)

30 g	Trockenhefe
½ l	Wasser
1 kg	Mehl
3 EL	Zucker
1 TL	Salz
125 g	Butter

Die Hefe in 1/8 Liter lauwarmen Wasser auflösen , dann die restlichen Zutaten beimengen und zu einem weichen Teig verkneten. Die Teigmasse ist fertig, wenn sie sich von der Schüssel zu lösen beginnt.

Den Teig mit etwas Backfett bestreichen und an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Den Teig noch einmal kurz durchkneten, dann dünne runde Fladen formen, mit Mehl bestreuen, in der Mitte des Grillrotes plazieren und durchbacken.

### Tipps & Tricks

Wer sein Brot geschmacklich etwas „aufpeppen“ möchte, dem empfehle ich auf das noch warme Brot ein Stückchen selbstgemachte Käuterbutter (Rezepte Seite 14-19) zugeben. So kann ganz einfach aus einem normalen Stück Grillbrot ein schmackhafter „Feuriger Fladen mit Basiliken oder Furz Fett, werden.



## Gesotten Gemus

Viele Maiden oder ihre weiblichen Besucher kennen das Problem, daß meistens nur reichhaltige Fleischgerichte zum Grillen vorhanden sind. Aber das muss nicht sein! Diese Gerichte für die „Wohlgestalt“ bieten eine angenehme Abwechslung zu Würstel, Fleischspiess und Co.

Da bei einigen dieser Rezepte jedoch meist leicht verderbliche Zutaten verwendet werden (z.B. Schafskäse, Mozzarella, Meeresfrüchte etc). und ihr keine Möglichkeit habt, diese irgendwo gekühlt zwischenzulagern, sollten diese Gerichte bald und nur am ersten Tag zubereitet werden, da Euch sonst übles Wamstgrimmen drohet!

## Feurige Buendel

### Grillgemüse im Päckchen

Wer auf die Verwendung des „gar glitzernden Papiers“ (Alufolie) auf seinem mittelalterlichen Grill verzichten möchte, der kann auf grosse Gemüseblätter (Kohl-, Kraut- und Bananenblätter) zurückgreifen. Diese Gemüseblätter haben auch den Vorteil, daß Sie nach der Verwendung einfach auf den Kompost gegeben oder mitverbrannt werden können und keinen unnötigen Müll verursachen. (Diese Gemüseblätter können nicht mitgegessen werden!)

Falls die Gemüseblätter zu hart zum Zusammenschlagen sein sollten, können diese auch auf dem Anger blanchiert werden (Blätter nur kurz in heißes Wasser eintauchen). Zum Zusammenhalt der Päckchen einfach mit Zahnstocher feststecken.

## Teufels Knollen

### (Gefüllte Kartoffeln)

4	Stk.	Kartoffeln	(groß, festkochend)
300	g	Mozzarella	
2	Stk.	Tomaten	
½	Bund	Basilikum	
8	Scheiben	Parmaschinken	(optional)
		Salz	
		Pfeffer	

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Die leicht abgekühlten Kartoffeln halbieren und mit einem Löffel vorsichtig ein wenig aushöhlen. Das Aushöhlen hat den Vorteil, daß der Käse beim Grillen nicht einfach von der Kartoffel herunterläuft. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella und die Tomaten in Scheiben und den Basilikum in Streifen schneiden.

Die Kartoffeln nun abwechselnd mit Parmaschinken, Mozzarella, Tomaten und Basilikum füllen. Dann locker in Alufolie verpacken und oben ein wenig geöffnet lassen. Die Kartoffelpäckchen dann für ca. 10 Minuten auf den Grill legen.

Die Kartoffeln können natürlich mit allem Möglichen und Verfügbaren, z.B. Speck, Mais, Champignons, Gorgonzola oder Camembert gefüllt werden.

## Nachtschattenwurz mit Käse (Gefüllte Paprikaschoten)

4	Stk.	Paprikaschoten	(rot)
2	Stk.	Tomaten	(mittelgroß)
300	g	Fetakäse	
50	g	Anchovis	(gehackt)
300	g	Oliven	(schwarz)
		Olivenöl	
		Basilikumblätter	

Die Paprikaschoten und die Oliven halbieren und entkernen, die Tomaten vierteln und den Fetakäse in 2 cm dicke Würfel schneiden.

Jede Hälfte der Paprikaschoten mit einem Tomatenviertel, etwas Fetakäse und gehackter Anchovis und ein paar Olivenhälften füllen, dann mit dem Olivenöl bestreichen und den Basilikumblättern dekorieren. Nun die Paprikaschoten für ca. 10 Minuten grillen, bis die Schoten weich sind und ihre Haut dunkel wird.

## Tipps & Tricks

Bietet Euren Gästen zu diesen Rezepten die selbstgemachte Kräuterbutter (Rezepte Seite 14-19) an oder verfeinert die Rezepte mit dem zuvor selbst hergestellten Kräutersalz (Rezepte Seite 12-13). Und so werden dann z.B. aus einfachen Scampi Spiessen: „Lohende Meerwiblis gesotten in Meeresfett und einer Prise Fischer Hall“.

## Lohe Goldaepfelchen (Feta-Tomaten Päckchen)

200	g	Fetakäse
2	Stk.	Fleischtomaten
10	Blätter	Basilikum
1	Stk.	Knoblauchzehen
½	Stk.	Zwiebel
		Olivenöl
		Salz
		Pfeffer

Den Schafskäse und die Tomaten in Scheiben schneiden und die Basilikumblätter jeweils einmal durchzupfen, damit sich das Aroma besser entfalten kann. Zwiebel in feine Ringe schneiden und in einer Grillschale schichten (abwechselnd Käse-Zwiebel-Tomate-Basilikum).

Den Knoblauch darüber pressen, salzen, pfeffern und das Olivenöl darüberträufeln. Die Schale mit Alufolie umwickeln, auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 10 Minuten grillen, bis der Käse zerlaufen ist.

## Furz Morhe

(Knoblauch Karotten)

1	Bund	Karotten Knoblauch Butter Salz	(jung) (nach Geschmack)
---	------	---	----------------------------

Butter, Salz und die gepressten Knoblauchzehen miteinander vermengen und auf die geschälten Karotten streichen. Die marinierten Karotten nun in Alufolie einwickeln und für ca. 5-10 Minuten weich grillen.

## Gesotten Kuerbiz

(Gegrillter Kürbis)

2	Stk.	Kleine Kürbisse	(Butternut Squash)
1	Stk.	Zwiebel	(mittelgroß, gehackt)
4	EL	Zucker	(braun)
1	EL	Butter Olivenöl	

Den Kürbis halbieren und entkernen. Die Kürbishälften mit gehackter Zwiebel füllen und mit braunem Zucker bestreuen, dann in jede Hälfte etwas Butter geben. Die Alufolie mit Olivenöl bestreichen, dann die Kürbishälften darin einwickeln und für ca. 45 Minuten grillen.

## Wissenswertes

Im Mittelalter wurden sich einige Mythen und Geschichten über den Kürbis erzählt. Eine davon handelt von Kürbissen, so groß wie Kirchenglocken. Die Früchte können jedoch nur wachsen und gedeihen, wenn der Samen beim Läuten der großen Kirchenglocken gesteckt werde. In der Volksheilkunde waren die Kürbiskerne ein beliebtes Mittel gegen Band- und Spulwürmer, das Kürbiskompott wurde auch gegen das Schwangerschafterbrechen eingesetzt.



## Lohende Stoeck

### Grillspiesse

Hier wurden bewußt die wohl jeder Maid bereits bestens bekannten Grillspieße mit Schweinefleisch, Pute und Würsten nicht angeführt.

### Eierfrucht am Spiesze (Auberginen-Mozzarella Spieße)

1	Stk.	Aubergine	(ca. 450 g)
280	g	Mozzarella	
		Salz	
		Pfeffer	
		Öl	

Die Aubergine längs in acht 5 mm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein Tablett legen und salzen. 30 Minuten stehen lassen, nachher mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die Auberginenscheiben beidseitig mit Öl bestreichen, dann kurz auf jeder Seite angrillen, bis sie leicht braun sind. Den Mozzarella in 3 mm dicke Scheiben schneiden, dann je eine Scheibe Mozzarella auf eine Auberginenscheibe legen, zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen befestigen.

Die Auberginenröllchen noch einmal mit Öl bestreichen und ca. 4 – 5 Minuten fertig grillen. Vor dem Servieren mit Pfeffer bestreuen.

### Schwamm Stoeck (Champignon-Käse Spieße)

12	Stk.	Champignons	(frisch)
4	Stk.	Tomaten	(klein)
4	Scheiben	Schinkenspeck	
4	Würfel	Gouda	(mittelalt)
2	EL	Öl	
		Pfeffer	(weiß)
		Zitronensaft	
		Salz	

Aus Öl, Pfeffer, Salz und Zitronensaft eine Marinade herstellen und die Champignons 10 Minuten darin einlegen. Die Champignons nachher abtropfen lassen. Dann die Tomaten kreuzweise einschneiden und die Käsewürfel in den Schinkenspeck einwickeln.

Die Zutaten auf 4 Spieße stecken, nochmals mit der Marinade bestreichen und 5 Minuten auf dem Grill rösten. Mit Zitronensaft beträufeln und evtl. mit Petersilie garnieren.

## Deftig Knollen Lanze (Kartoffel Spieße)

1 kg	Kartoffeln	(festkochend)
1 Stk.	Zwiebel	
3 Scheiben	Speck	(geräuchert, mager)

Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen, dann die Kartoffeln in ca. 1 cm, die Zwiebel in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Speck in etwas dünneren Stücke schneiden und dann alle Zutaten abwechselnd auf einen Holzspieß stecken. Die Spiesse in Alufolie einwickeln und auf dem Grillrost ca. 15 Minuten garen.

### Wissenswertes

Die heute kultivierten Kartoffeln stammen ursprünglich aus dem Südamerikanischen Hochgebirge (Anden) und waren bei den Inkas bereits als „papas“ (Knolle) bekannt. Diese Urkartoffel gelangte durch die damaligen Seefahrer um 1555 das erste Mal nach Europa (Spanien), um dort aber auch gleich auf das Mißtrauen der Kirche und der Ärzte zu stoßen.

Die Kirche war der Ansicht, dass eine Frucht, die im Dunklen der Erde wachse, nur eine Frucht des Teufels sein könnte und aus dem Leib der Sünderin und der Spucke des Teufels entstanden sei, weshalb es auch allen Christen verboten sei, diese zu essen.

Die Ärzte ihrerseits warnten vor der (angeblich) aufputschenden Wirkung: „Sie wecke häufig den Geschlechtstrieb und stumpfe - vielleicht in Folge dessen - die Geisteskräfte ab.“ In der französischen Encyclopédie von 1765 wurde sogar behauptet, dass sie Lepra und kränkliche Blähungen verursache. Erst im späten 17. Jahrhundert, einem Jahrhundert grosser Hungersnöte, wurde die Kartoffel schließlich dem Vieh vorgesetzt. Doch erst, als Friedrich der Große während des Siebenjährigen Krieges ihren Anbau befahl und einen Eintopf mit Kartoffeln propagierte, begann der Siegeszug der Kartoffel in der deutschen Küche.

### Tipps & Tricks

Holzspiesse vor der Verwendung entweder 10 Minuten in Wasser einlegen oder mit Öl bestreichen, so lässt sich das Grillgut nachher wieder leicht vom Spiess entfernen.

## Prôt am Spiesze (Knödel Spieß)

200 g	Knödel(reste)	(siehe Grundrezept Seite 15)
12 Stk.	Schafskäse	(fest)
	Tomaten	(klein)
150 g	Champignons	
	Öl	
	Salz	
	Pfeffer	

Champignons putzen, Zucchini waschen und den Schafskäse längs halbieren. Gemüse, Käse und die Knödel in Scheiben schneiden. Dann abwechselnd alle Zutaten auf die Spiesse stecken und jeweils eine Cocktailltomate an das Spiessende geben.

Die Spiesse nun mit dem Öl bestreichen und abschließend salzen und pfeffern. Jeden Spiess nun in ein Stück Alufolie legen und die Enden gut verschließen, dann ca. 15 - 20 Minuten gar grillen.

## Meerwiblis (Scampi Spieße)

600 g	Scampus	(Kaisergranet)
1 TL	Pfeffer	(schwarz, gemahlen)
1 TL	Salz	
2 EL	Olivenöl	

Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Grillmarinade verrühren und die aufgespießten Scampus damit bestreichen. Die Spieße nun von beiden Seiten je 2 Minuten lang grillen.

## Salzig Meereslanze (Sardinen Spieße)

4 Stk.	Sardinen	(ausgenommen, küchenfertig)
	Salz	
	Zitronensaft	
	Knoblauchzehen	

Die Sardinen salzen, mit Zitronensaft und evtl. Knoblauch würzen und für 5-8 Minuten unter öfterem Wenden am Holzspieß über dem Feuer grillen.

## Aegirs Tochter

### Gegrillter Fisch & Meeresfrüchte

Da Fischprodukte leider sehr wärmeempfindlich sind und ihr keine Möglichkeit habt, diese am Anger gerecht gekühlt zwischenzulagern, solltet Ihr gänzlich davon absehen, diese am nächsten Tag zu verwenden! (Mit einer Fischvergiftung ist absolut nicht zu spaßen!)

### Wichtiger Hinweis

Die Symptome der Fischvergiftung beginnen mit Schwitzen, Taubheitsgefühl und Brennen, vor allem im Mundbereich. Später treten Schüttelfrost, Schwindelgefühle, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Muskelkrämpfe auf. Außerdem fühlen sich die Hände, die Füße sowie das Gesicht taub an und es tritt ein allgemeines Schwächegefühl auf.

## Lahs Gulden (Lachs gebrillt)

800	g	Lachs
1	Stk.	Zwiebel
		Salz
		Pfeffer
		Öl
		Zitronensaft

Den Lachs in etwa 2 cm Scheiben schneiden, mit Öl und Zitronensaft beträufeln, mit Zwiebelscheiben belegen und so für mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Danach nur die Fischscheiben auf den eingefetteten Rost legen und bei mäßiger Hitze grillen. Den gebrillten Lachs erst kurz vor dem Anrichten würzen.

## Kruter Lahs (Lachs gebrillt)

4	Stk.	Lachsscheiben
		Salatblätter
		Saft einer Zitrone
1	Stk.	Zitrone
		Salz
		Dill
		Kresse
		Petersilie
		(fein gehackt)
		(fein gehackt)
		(fein gehackt)

Das Fischfilet mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill von beiden Seiten bräunen. Nun portionsweise auf den Salatblättern anrichten, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Kräutern vollenden. Mit Zitronenscheiben garnieren und mit Sahne-Meerrettich servieren.

## Wurz Forhele (Sommer Forelle)

4	Stk.	Forellen	(à 200 g)
4	Scheiben	Frühstücksspeck	
8	Zweige	Rosmarin	
1	Zweig	Lavendel	
4	Stk.	Lorbeerblätter	
4	EL	Öl	
		Salz	
		Pfeffer	

In die geputzten, abgespülten und getrockneten Forellen je ein Lorbeerblatt legen, dann innen und außen nach Belieben salzen und pfeffern. Den Fisch außen mit Öl bestreichen und mit dem Frühstücksspeck umwickeln. Die Hälfte des Rosmarins und Lavendels auf die Glut streuen (für den Räuchergeschmack). Die andere Hälfte der Gewürze auf dem Grillrost verteilen und die Forellen nun für ca. 4 Minuten grillen.

## Tipps & Tricks

Bietet Euren Gästen zu diesen Rezepten die selbstgemachte Kräuterbutter (Rezepte Seite 14-19) an oder verfeinert die Rezepte mit den zuvor selbst hergestellten Kräutersalzen (Rezepte Seite 12-13).

## Zibolle Forhele (Zwiebelforellen)

4	Stk.	Forellen	(à 250 g)
2	Stk.	Zwiebeln	(mittelgroß)
		Salz	
		Paprikapulver	(edelsüß)
		Öl	

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, salzen und mit dem Paprikapulver bestreuen. Die Fische putzen, innen und außen salzen. Den Fischbauch nun mit Zwiebelringen lose füllen. Von der Alufolienrolle vier 60 cm lange Stücke abschneiden und doppelt falten. Jede Folie innen einölen, dann die Forelle darauf legen und die Pakete schließen. Dann für ca. 20 Minuten auf die Glut legen und hin und wieder wenden.

## Meerwiblis (Scampi Spieße)

600	g	Scampis	(Kaisergranet)
1	TL	Pfeffer	(schwarz, gemahlen)
1	TL	Salz	
2	EL	Olivenöl	

Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Grillmarinade verrühren und die aufgespießten Scampis damit bestreichen. Die Spieße nun von beiden Seiten je 2 Minuten lang grillen.

## Salzig Meereslanze (Sardinen Spieße)

4	Stk.	Sardinen	(ausgenommen, küchenfertig)
		Salz	
		Zitronensaft	
		Knoblauchzehen	

Die Sardinen salzen, mit Zitronensaft und evtl. Knoblauch würzen und für 5-8 Minuten unter öfterem Wenden am Holzspieß über dem Feuer grillen.



## Kraeffte Toepf

### Kesselgerichte & Suppentöpfe

Bei diesen eher aufwendig gekochten Gerichten würde ich jeder Maid empfehlen, sie bereits am Vortag vorzubereiten bzw. zumindest Kartoffeln und Nudeln vorzukochen.

Doch gerade bei Kesselgerichten wie z.B. Gulasch gilt die altbewährte Regel: bei jedem Aufwärmen gewinnt das Gericht an zusätzlichem Geschmack!

### Nachtschattenschmaus

(Paprika-Kartoffeln)

1	kg	Kartoffeln	(geputzt, geviertelt)
2	EL	Schweineschmalz	
4 - 5	Stk.	Zwiebeln	
2	Stk.	Tomaten	
1	Stk.	Paprikaschoten	
3	EL	Paprikapulver	(edelsüß)
2 - 3	Stk.	Knoblauchzehen	
		Salz	

Die klein geschnittenen Zwiebeln im Schweineschmalz oder Öl anrösten. Das Paprikapulver hinzugeben und verrühren. Nun die Kartoffeln dazugeben, salzen und weiterrösten. Nach einigen Minuten die zerdrückten Knoblauchzehen beigeben, mit 1 Liter Wasser löschen und bei kleiner Hitze garen. Zwischendurch immer wieder schwenken. Nach etwa 10 Minuten die Paprikaschoten und die gewürfelte Tomaten dazugeben und fertiggaren (bis die Kartoffeln durch sind).

### Deftiger Knollentopf

(Grenadiermarsch)

500	g	Kartoffeln	
1	Stk.	Zwiebel	mittelgroß
2	EL	Schweineschmalz	
1	EL	Paprikapulver	(edelsüß)
500	g	Fleckerl (Nudeln)	
		Salz	

Die Zwiebel putzen, klein schneiden und im Schweineschmalz oder Öl anrösten. Die Kartoffeln putzen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebelwürfeln geben. Mit Paprika bestreuen, rühren, salzen und mit wenig Wasser zugedeckt weich kochen. Dann mit den gekochten Fleckerln vermengen.

## Schwamm Kessel (Pfifferlinggulasch)

200 g	Räucherspeck
1 kg	Pfifferlinge
2 Stk.	Zwiebeln
3 - 4 EL	Paprikapulver
	Salz
	(groß) (edelsüß)

Den Räucherspeck in Würfel schneiden und im Kessel auslassen. Die Zwiebeln klein hacken, im Speckschmalz goldgelb dünsten und mit Gewürzpaprika bestreuen. Die in Scheiben geschnittenen Pfifferlinge sofort darauf legen, salzen, umrühren und zugedeckt etwa 20-25 Minuten garen.

### Tipps & Tricks

Das hier verwendete Schweineschmalz sorgt für die nötige authentische Note am Anger, doch können natürlich auch weniger cholesterinreiche Fette verwendet werden!

**Auslassen** - Erhitzen von fetthaltigen, zerkleinerten Lebensmitteln (zum Beispiel Speck), um das Fett herauszuschmelzen. Die ausgebratenen Speckteile sind im bayrischen Raum auch besser bekannt als „Grammeln oder Grieben“. Würde man den Speck auslassen, klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und dieses anschließend erkalten lassen (evtl. noch salzen), dann ergibt dies einen leckeren Brotaufstrich (Grammelschmalz).

**Anmerkung:** Pfifferlinge (Deutschland) = Eierschwammerl (Österreich)

## Zwibolle Brüje (Zwiebelsuppe)

6 Stk.	Zwiebeln
1 kg	Kartoffeln
4 EL	Butter
1 L	Fleischbrühe
1 Stk.	Lorbeerblatt
2 Paar	Bauernbratwürste
2 EL	Essig
	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	(gehackt)

Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, dann die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Butter in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben darin glasig dünsten. Danach Kartoffelwürfel, Fleischbrühe, Lorbeerblatt und Bauernbratwürste dazugeben und zum Kochen bringen. Die Suppe bei mäßiger Hitze etwa ½ Stunde köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig pikant abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

## Landknechts Brüeje (Ungarische Gulaschsuppe)

500	g	Rindfleisch
1	kg	Kartoffeln
2	EL	Schweineschmalz
3	Stk.	Zwiebel
2	Stk.	Tomaten
1	Stk.	Paprikaschote
2	EL	Paprikapulver
		gezupfte Nockerl
2 - 3	Stk.	Knoblauchzehen
		Kümmel
		Salz
		(edelsüß) (Eiergraupen)

Das Rindfleisch in 2x2 cm große Würfel schneiden. Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Schmalz oder Öl rösten. Gewürzpaprika hinzugeben, verrühren, die Fleischwürfel hineingeben, salzen und weiterrösten. Nach einige Minuten den Kümmel sowie die zerdrückten Knoblauchzehen hinzugeben und mit ganz wenig Wasser löschen, anschließend zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Zeitweise umrühren und mit wenigem Wasser aufgießen. Nach einer halbe Stunde die Kartoffeln, Paprikaschoten und Tomaten (alle auf 2x2 cm große Würfeln geschnitten) hineingeben. Mit 2 Liter Wasser auffüllen und fertiggaren. In den letzten 10 Minuten in der Suppe die gezupften Nudeln auskochen.

### Tipps & Tricks

Anstelle des Rindfleisches kann auch geräuchertes Schweinefleisch verwendet werden.

## Krut Topf (Gulasch mit Kraut)

Für dieses Gulasch verwendet man das selbe Rezept wie für die Gulaschsuppe. Doch anstelle der Kartoffeln wird 1 Kg Sauerkraut mitgekocht (kein Kümmel). Vor dem Servieren noch 2 Becher Saure Sahne unterrühren.

### Tipps & Tricks

Ich persönlich esse sehr gerne Knödel zu Gulasch und Eintöpfen. Hierzu empfehle ich am Vortag eine Semmelrolle vorzubereiten. Diese kann bequem mitgenommen werden und lässt sich scheibenweise hervorragend portionieren. (Rezept Seite 24)

Dieses Rezept sollte auf jeden Fall am Vortag zubereitet werden. Wer jedoch noch sein Zelt zu stopfen hat, oder sein Ruhorn einstimmen muss (also nicht viel Zeit hat), dem würde ich zu einem Blick in die Fertiggewürzmischungs-Abteilung des Supermarktes seines Vertrauens raten!

## Topf der Winde (Texas Chili con Carne)

800 g	Öl (Rapsöl)
2 Stk.	Rinderhackfleisch
1 - 2 Stk.	Zwiebeln (fein gehackt)
1 TL	Knochlauchzehen (fein gehackt)
1 TL	Pfeffer (schwarz, gemahlen)
2 TL	Salz
2 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 Stk.	Chilischote (Habanero, Schärfegrad 10)
1 Stk.	Chilischote (Jalapeno, Schärfegrad 1 - 4)
100 g	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten (400 ml)
300 ml	Rinderbrühe
300 g	Mais
1 Stk.	Paprikaschote (grün, gewürfelt)
1 Dose	Kidneybohnen (225 g)
2 TL	Oregano
100 g	Schokolade (Zartbitter, 70%)

Reichlich Öl erhitzen und das Hackfleisch gut anbraten. Die fein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben, erst dann Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel beimengen.

Die Habanero entkernen und zusammen mit den milden Chilischoten klein würfeln und zum Fleisch geben. Anschließend Tomatenmark und geviertezte Dosentomaten unterrühren. So viel von der Rinderbrühe hinzugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Letztendlich ist die Menge stark vom verwendeten Gemüse und Fleisch abhängig. Jetzt 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dann Mais, die gut abgewaschenen Kidneybohnen und die gewürfelte Paprikaschote hinzugeben und mit Oregano abschmecken.

Abschließend die Zartbitterschokolade in Stückchen geteilt unterrühren (als Kontrast zur Schärfe der Chilischoten) und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Nicht länger kochen, da sonst das Gemüse zu weich wird.

### Tipps & Tricks

Das Chili am besten abkühlen lassen und erst am nächsten Tag aufwärmen und servieren, da dann der Geschmack noch intensiver ist. Wem das Chili zu scharf ist, kann am Tisch weitere warme Bohnen unterrühren.

Dazu reicht die moderne Maid von ihr selbst gebackene „Feurige Fladen“ (Rezept Seite 27) – und die Bewunderung der Sippe wird ihr gewiss sein!

## Ostarrichi Knollenkessel (Österreichisches Kartoffelgulasch)

70 g	Bauchspeck
200 g	Zwiebeln
800 g	Kartoffeln
300 g	Kochwurst
2 EL	Schweineschmalz
1 EL	Tomatenmark
	Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer
	Knoblauch
	Kümmel
	Majoran

Den Speck und die Zwiebeln fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Schmalz erhitzen und die Speck und Zwiebelwürfel hell anbraten, dann mit Tomatenmark, Paprika und Knoblauch verrühren. Kartoffeln dazugeben, knapp mit heißem Wasser bedecken, würzen und zugedeckt über schwacher Hitze 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Wurst in Scheiben schneiden, in das Gulasch geben und 5 Min ziehen lassen. Mit Essig und Zucker nach Belieben abschmecken.



## Suezes Allerley

### **Nachtisch vom Grill**

Hier findet Ihr ein paar leckere, aber durchaus auch hochprozentige Nachtischvarianten (nicht für Kinder geeignet!) als Alternative zu den meist auf den Märkten angebotenen Crepes.

### **Gar lustig Beerenfruechte (Beschwipste Früchte vom Grill)**

1 Dose	Früchte Rum Likör Creme de Banane	(gemischt, Fruchtcocktail) (braun)
--------	---	---------------------------------------

Die Früchte vom Saft trennen und in eine Grillschale geben, dann mit braunem Rum übergießen und mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen. Danach auf den Grill für ca.15 Minuten in einer Grilltasse grillen. Die Beeren vor dem Servieren noch mit ein wenig Creme de Banane übergießen.

### **Flammendes Krummobst (Grillbananen mit Rum)**

4 Stk.	Bananen Zucker Rum
--------	--------------------------

Die Bananen in der Schale auf den Grill legen und solange wenden, bis sie richtig schwarz und weich sind. Danach die Bananen auf einen Teller setzen und die Schale der Länge nach öffnen. Jetzt mit einem Löffel die Banane ein wenig auseinander drücken und nach Belieben mit Zucker füllen (zwei bis drei Teelöffel). Den Zucker gut verteilen und mit Rum übergießen - der Zucker muss komplett mit Rum getränkt sein. Nun das Ganze mit einem Streichholz anzünden.

Sobald das Feuer erloschen ist, vorsichtig verspeisen.

## Schankmaiden Spieszchen (Beschwipste Orangen-Ananas Spieße)

3 - 4	Stk.	Orangen
1	Stk.	Ananans
50	g	Butter
3	EL	Orangenlikör
2	TL	Sonnenblumenöl

Die Orangen schälen, die weisse Haut entfernen und in Spalten teilen. Von der Ananas den Blattansatz entfernen, schälen und der Länge nach halbieren. Das harte Innere herausschneiden und die Hälften in Scheiben schneiden und nochmals halbieren. Die Ananas und Orangenstücke nun abwechselnd auf einen Spieß stecken. Die Butter zerlassen, mit dem Orangenlikör vermischen und damit die Früchte bestreichen.

Die Spieße nun auf eine mit Sonnenblumenöl bestrichene Alufolie legen und nach 4-5 Minuten Grillzeit nochmals mit der Orangenlikörmischung bestreichen. Dann weitere 4-5 Minuten fertig grillen.

## Gaumenlust Baellchen (Gegrillte Marillen)

(Alkoholfrei)

Wachauer Marillen
Zucker
Mandelbällchen
Butterflocken

Die Marillen entkernen, mit Zucker und Mandelblättchen bestreuen, Butterflocken rundherum aufsetzen, in Alufolie einschlagen und ca. 5 Minuten auf dem Rost garen.

## Tipps & Tricks

Zum Grillen eignen sich viele Obstsorten wie: Ananas, Mangos, Marillen, Orangen, Bananen etc.

## Cocoa Krummobst (Schokolade Grillbananen)

(Alkoholfrei)

4 Stk.	Bananen	
	Schokolade	(Weiß)
	Schokolade	(Vollmilch)
	Schokolade	(Zartbitter)
	Honig	

Vollmilch-, Zartbitter- und Weisse Schokolade reiben und auf drei verschiedene Schüsseln verteilen. Die Banane auf der gekrümmten Seite längs aufschneiden und die Frucht aus der Schale befreien. Dabei darauf achten, dass das Fruchtfleisch unversehrt bleibt.

In die leere Bananenschale etwas geriebene Schokolade geben und kurz hin und her schauckeln, damit die Schokolade an den Schalenwänden haften bleibt.

Die Bananenfrucht nun längs aufschneiden und die untere Hälfte der Banane wieder in die Schale legen. Darüber geriebene Schokolade streuen und eine dünne Linie Honig über diese Schokoraspeln geben. Zum Schluss noch die zweite Bananenhälfte oben drauf legen und das Ganze mit reichlich Schokolade bestreuen.

Nun für ca. 8-10 Minuten grillen und noch heiß servieren.

### Tipps & Tricks

Wie bei einem Schokoladefondue gilt auch hier – verwendbar ist, was schmeckt! So können natürlich auch Schokoladesorten verwendet werden, die bereits mit kleinen Karamellstückchen oder mit Knusperstückchen versehen sind.

### Wissenswertes

Die Verwendung von Kakao bzw. der Schokolade sowohl als Lebensmittel als auch als Medizin ist für Lateinamerika und Europa belegt. Schokolade wurde als generell kräftigend, leicht verdaulich und als Aphrodisiakum empfohlen. Noch bis ins 19. Jahrhundert wurde Schokolade in Apotheken als „Kräftigungsmittel“ verkauft.

## Braukessel & Met

### Heiße Kesselgetränke & Kühle Mixgetränke

Don't drink and ride! Für jeden Recken und jede Maid gilt, nach dem Genuss dieser hochprozentigen Getränke sollte das Stahlross (Auto) im Stalle bleiben und tunlichst auf dem Heuballen genächtigt werden!

## Braukessel

### Kessel braue - Wasser walle!

In einem schmiedeeisernen Kessel lassen sich nicht nur leckere Kesselgerichte über dem Feuer zubereiten, sondern auch schmackhafte und „Herz“ erwärmende Punschrezepte!

### Mimirs Brunn

(Adventpunsch)

3		Rotwein
1		Wasser
1/8		Rum (80%)
250	g	Zucker
2	Stk.	Zimtstangen
		Schale einer Zitrone

Wein und Wasser, Orangenschale, Zimt und Zucker in einen Topf geben, Orangensaft und Rum beigeben und abschmecken. Nur erhitzen, nicht kochen! Vor dem Servieren die Zimtstangen entfernen.

### Wissenswertes

Mimir ist ein Riese der nordischen Mythologie und der Hüter eines Quells (Mimirs Brunnen) und steht für Wissen, Weisheit und Weissagung. Er ist so weise, daß selbst der Göttervater Odin eine enge Bindung zu ihm pflegt und von ihm Wissen und Rat begehrts.

### Tipps & Tricks

**Bei allen Bräukesseln gilt:** Nur erwärmen, niemals kochen! Denn wird Alkohol zu stark erhitzt, verflüchtigt sich dieser und auch der Geschmack des Getränktes. Weiters sind einige dieser Rezepte nicht einfach am Anger zuzubereiten und es sollte schon ein wenig Erfahrung bei dem Umgang mit Feuer und Glut vorhanden sein.

## Valkyrjar Trunk (Beerenpunsch)

500 ml	Rotwein
150 ml	Wasser
250 g	Beerennelke
1 Stk.	Gewürznelke
100 g	Kristallzucker
1 EL	Malventee
1 Stk.	Zimtstange

Den Rotwein mit Tee, Wasser, Zucker, Zimt und Nelke aufkochen und ca. 3 Minuten schwach köcheln lassen. Beeren untermischen und kurz ziehen lassen. Den Punsch heiß servieren.

## Urdaborns Quell (Heisse Sangria)

½ l	Rotwein
¾ l	Wasser
	Zucker
1 Stk.	Zitronen oder Orangenschale (dünn geschält)
1 Stk.	Zimtstange (5 cm)

Den Rotwein, Wasser, Zucker nach Geschmack, Zitronen oder Orangenschale und Zimtstange bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald sich an der Oberfläche der Flüssigkeit ein weißer Film bildet, den Topf von der Kochstelle nehmen. Sangria durch ein Sieb gießen und servieren.

### Wissenswertes

Urdaborn ist der Quell der Vergangenheit, an welchem die drei Nornen sitzen. Sie schöpfen aus dessen Fluten täglich neue Weisheit und tränken mit seinem Wasser die Wurzeln des Weltenbaumes Yggdrasil.

## Drachenmilch (Heisse Met-Milch)

1 l	Milch
1 l	Honigmet
	Honig (nach Geschmack)

Die Milch und den Honigmet mischen und sehr vorsichtig erhitzen. Achtung, die Mischung darf auf keinen Fall kochen! Nach Geschmack mit Honig süßen.

## Mjöllnirs Kraefft (Silvesterpunsch)

1	Flasche	Rotwein
1	Flasche	Weißwein
500	g	Kandiszucker
$\frac{1}{4}$	l	Arrak
		(Saft einer Zitrone)
1	l	Wasser

Kandiszucker in Wasser auf kleiner Flamme zergehen lassen, abseihen, mit Wein aufgießen, langsam zum Kochen bringen. Vor dem Servieren Zitronensaft und Arrak zugießen.

## Idunas Aepfeltrank (Kinderpunsch)

(Alkoholfrei)

$\frac{1}{4}$	l	Apfelsaft
4	Beutel	Früchtetee
1	EL	Honig
4	Stk.	Gewürznelken
$\frac{1}{4}$	l	Orangensaft
1	Prise	Vanillezucker
1	l	Wasser
1	EL	Zimt

Das Wasser aufkochen und die Teebeutel ca. 5 Minuten darin ziehen lassen. Apfelsaft und Orangensaft sowie Zimt, Nelken und Vanillezucker dazugeben und gut umrühren. Nach Geschmack mit Honig süßen.

## Yggdrasils Saft (Holunderpunsch)

(Alkoholfrei)

1 $\frac{1}{2}$	l	Holundersaft	(dunkel)
1	Stk.	Orange	(Saft und Schale)
1	Stk.	Zitrone	(Saft und Schale)
3	Stk.	Gewürznelken	
1	Stk.	Zimtstange	(3 cm)
$\frac{1}{2}$	TL	Galgantwurzeln	(optional)

Alle Zutaten aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit etwas Rohrzucker nachsüßen.

## Schankmaidenkuesse

### Fruchtige Bowlerezepte

Diese Rezepte sind nur bedingt „Anger-tauglich“, da diese Getränke kühl genossen werden sollten bzw. so am Besten schmecken.

### Melindes duesze Melonen (Melonenbowle mit Met)

1	Stk.	Wassermelone	(klein)
2 ½	l	Honigmet	
¾	l	Sekt	

Die Melone zerteilen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke zerschneiden und in ein Bowlegefäß geben. Das Fruchtfleisch mit einer Flasche Met ansetzen und über Nacht ziehen lassen. Erst vor dem Servieren den restlichen Met und den gut gekühlten Sekt hinzugeben.

### Tipps & Tricks

Wer seine Bowle nicht so stark haben möchte, der kann eine Flasche Met durch eine Flasche Mineralwasser ersetzen. Wer seine Bowle gerne etwas stärker möchte, der kann die Melone natürlich auch mit Bärenfang (Honigschnaps) ansetzen.

### Afras cremiges Krummobst (Grüne Bananen)

1	Dose	Ananas	(oder 1 Stk. Honigmelone)
1	Flasche	Grüne Banane Likör	
1	Flasche	Orangensaft	
1	Flasche	Maracujasaft	
1	Flasche	Sekt	

Die Ananas in dem Bananenlikör ein paar Stunden ziehen lassen. Bei Verwendung der Honigmelone wird diese halbiert, entkernt und das Fruchtfleisch ausgestochen. Dann das Melonenfleisch in dem Bananenlikör ziehen lassen. Nun werden die Säfte dazu gegeben und kurz vor dem Servieren der gekühlten Sekt beigemengt.

## Brunhilds suendige Aepfelchen (Apfel-Erdbeerbowle)

1		Mineralwasser
1		Apfelsaft
1	Flasche	Erdbeerwein
1	Dose	Mischfrüche

Den Apfelsaft und das Mineralwasser vermischen, dann den Erdbeerwein und die Früchte dazugeben. Die Bowle vor dem Servieren ca. 2 Stunden kühl ziehen lassen.

## Walpurgas staerkende Maennerlust (Weißbierbowle)

1	Dose	Ananasstücke	(groß)
2	Flaschen	Helles Weißbier	(Weizenbier)
1	Flasche	Sekt	

Die Ananasstücke samt dem Saft mit dem Sekt mischen und das Weißbier darüber geben. Sofort servieren!

## Adelgundes wilder Jaegersaft (Eierlikörbowle)

1	Flasche	Jägermeister
1	Dose	Ananasstücke
1	Flasche	Mineralwasser
1	Flasche	Eierlikör
1	Flasche	Sekt

Alle Zutaten miteinander mischen und gekühlt servieren.

## Rosalinds sanfte Beerenkuesse

### (Beerens-Kirsch-Bowle)

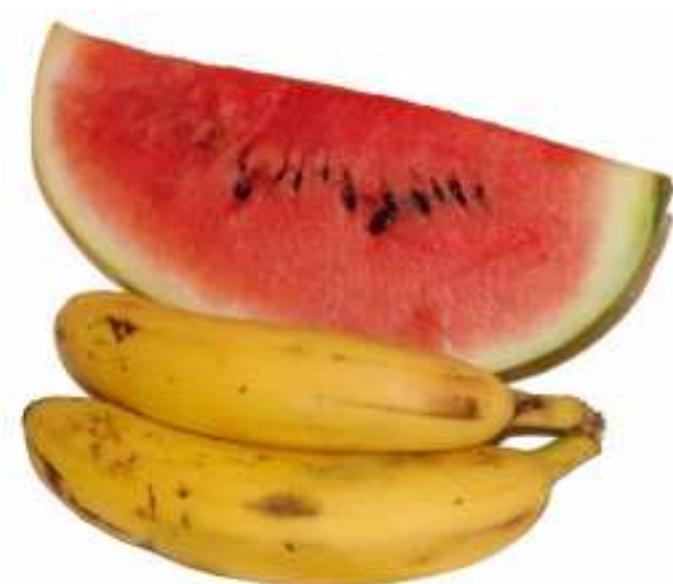
1	Pkt.	Erdbeeren	(TK)
1	Pkt.	Beerensmix	(TK)
1	Glas	Kirschen	
1	Flasche	Rum (54%)	
2	Flaschen	Weißwein	(nicht herb)
1	Flasche	Sekt	

Die aufgetauten Beeren mit den Kirschen mischen und mit dem Rum übergießen. Die Früchte nun einen Tag im Rum ziehen lassen. Vor dem Servieren den gekühlten Weißwein und den Sekt dazugeben.

## Tipps & Tricks

**Wichtiger Hinweis:** Es stimmt NICHT, daß es besser ist, die Früchte in einer Bowle zu essen, wenn man nicht zu viel Alkohol zu sich nehmen möchte! Das Gegenteil ist der Fall!

Denn die Früchte nehmen den Alkohol im Fruchtfleisch auf und dieser wirkt dann in Verbindung mit dem im Obst enthaltenen Fruchtzucker wesentlich stärker als das eigentliche Getränk! Also wer nicht auf dem Tisch tanzen möchte – Finger weg von den Bowlefrüchten!



## Ragnarök

(Rezept für eine Sippe von 15-20 Personen)

2	Flaschen	Vodka	
1	Flasche	Campari	
½	Flasche	Batida de Coco	
1	Flasche	Bacardi White	
½ - 1	Flasche	Bacardi Brown	
1	Flasche	Blue Cuacao	
4	Flaschen	Sekt	
3	Flaschen	Orangensaft	
1	Flasche	Kirschsaft	
1	Flasche	Maracujasaft	
2	Flaschen	Bananensaft	
300	ml	Lemonjuice	
		Grenadine Sirup	(ein Schuß)
15	Stk.	Limetten	(halbiert oder geviertelt)
10	Stk.	Pfefferminzblätter	
5 - 8	Blätter	Zitronenmelisse	
500	g	Zucker	(braun) (Bananen, Erdbeeren, Honigmelone, Mango etc.). Natürlich können auch Dosenfrüchte verwendet werden oder beides gemischt.
		Viele frische Früchte	

Die Früchte waschen, schälen und klein schneiden oder aus der Dose samt Saft in einen sehr grossen Behälter füllen. Dann alle Schnäpse dazu geben und ca. 3-5 Stunden ruhen lassen, nun den Zucker hinzufügen und nochmals 5 Stunden kalt stellen. Dann die Säfte, den Sekt, Grenadine und Lemonjuice hinzugeben. Kurz vor dem Servieren noch die Pfefferminzblätter und die Zitronenmelisse dazugeben, kräftig verrühren und die Blätter wieder entfernen.

## Tipps & Tricks

Diese Bowle schmeckt durch die vielen verschiedenen Säfte wesentlich harmloser, als sie ist! Doch dieses Rezept trägt seinen Namen nicht grundlos! Also wer die Götterdämmerung nicht persönlich erleben möchte, sollte sie mit Vorsicht genießen!

## Metzauberey

### Kühle Mixgetränke

Da nach einer Lagerung am Anger meist ein bis mehrere Flaschen Met ihren Weg in das einundzwanzigste Jahrhundert und somit in die heimischen Wohnzimmer finden, doch leider aus einem Glas niemals so gut schmecken wie aus einem echten Trinkhorn (und wer sitzt schon mit einem Trinkhorn und einer Tüte Chips vor dem Fernseher und sieht sich die neuesten Soaps oder das Ländermatch an?), hier nun einige Cocktailrezepte, um den „authentischen“ Honigwein zu einem stilvollen „After-work“ Drink werden zu lassen!

### Tipps & Tricks

Die Mengenangaben sind ausgelegt für ein 0,3 L Cocktailglas. Alle Cocktails immer mit ausreichend Eis servieren!

## Sex & the Honey (Fruchtoase)

150 ml	Met
100 ml	Blutorange
2 cl	Wodka oder weißer Rum Maracuja Sirup

Alle Zutaten miteinander mixen und gekühlt servieren.

## Desperate Housedrink (KiBa Met)

150 ml	Met	(rot)
100 ml	Bananensaft	
2 cl	Sekt	(trocken)

Alle Zutaten miteinander mixen und gekühlt servieren.

## Met Whisperer (Bananenzauber)

150 ml	Met
100 ml	Bananensaft
0,2 cl	Kokos Sirup
2 cl	Sekt

(trocken) oder Wodka, oder weißer Rum

Alle Zutaten miteinander mixen und gekühlt servieren.

## Ich bin authentisch! Trinkt mich aus! (Tropenfieber)

150 ml	Met
100 ml	Ananassaft
1 cl	Blue Curacao

Alle Zutaten miteinander mixen und gekühlt servieren.

## Wissenswertes

**Bärenfang** (Honiglikör) - Dieser ursprünglich aus Ostpreußen stammende Likör wird aus einer Mischung von Honig, Gewürzen und hochprozentigem Alkohol (z.B. Wodka) hergestellt und kann einen Alkoholgehalt von 20 - 45 % aufweisen. Natürlich existieren wie für den Honigmet (Honigwein) die unterschiedlichsten Methoden zur Herstellung. Hier nun eine bliebte und einfache Variante:

## Baerenfang (Honiglikör)

1 Stk.	Zimtstange
4 Stk.	Gewürznelken
½ Stk.	Vanilleschote
375 g	Blütenhonig
700 ml	Wodka (40%)
½	Zitronenschale

(kein Tannen- oder Waldhonig)

Den Blütenhonig unter ständigem Rühren bei milder Hitze langsam verflüssigen. Dabei nach und nach etwa die Hälfte des Wodkas einlaufen lassen. Nun den Topf vom Herd nehmen und das Gemisch langsam kalt rühren, dabei langsam den restlichen Wodka zugeben.

Die Mischung zusammen mit den Gewürzen und einer Zitronenschale in eine vorbereitete Flasche oder ein Glasgefäß geben und 8 bis 10 Tage gut verschlossen bei Zimmertemperatur reifen lassen. Dann die Gewürze entfernen und den Likör in vorbereitete Flaschen oder Karaffen umfüllen. Bei Zimmertemperatur ca. 4 Monate haltbar.

**Min moderne Maiden,** lauschet min Geplapper zum End und lasset euch wissen:

Experimentiert einfach mit den vorhandenen Zutaten und Gewürzen, scheut Euch nicht davor, die Rezepte abzuwandeln, umzuarbeiten oder komplett zu verändern! Und schwinget Euren Kochlöffel voller Freude - denn nur dies ist wohl die wahrlich authentischste Art, sein Mahl am Anger zuzubereiten!