



Barbara und Hans Otzen

Ritter- speisen

Das Beste aus der
mittelalterlichen Burgherrenküche

REGIONALIA
VERLAG

Einleitung

Tafelfreuden auf Ritterburgen	Seite 6
Über mittelalterliche Kochbücher	Seite 8
Nahrungsmittel und Getränke	Seite 9

Tafelfreuden aus Getreide

Landbrot	Seite 12
Steynbrodt	Seite 13
Grießbrei	Seite 14
Arme Ritter	Seite 15
Getreidebrei	Seite 16
Kräutersuppe	Seite 17
Bunte Grünkernsuppe	Seite 18
Dinkeleintopf	Seite 19
Lasagne	Seite 20
Ravioli	Seite 23
Exkurs: Mandelmilch und Verjus	Seite 24

Tafelfreuden aus Gemüse

Spitzkohlsalat	Seite 26
----------------	----------

Kohl-Lauch-Gemüse	Seite 27
Ritschert	Seite 28
Rote Bete Salat	Seite 29
Auberginen auf maurische Art	Seite 30
Zwiebelsuppe	Seite 33
Gemüsepastete	Seite 34
Käse-Gemüse-Auflauf	Seite 35
Exkurs: Besteck	Seite 36

Tafelfreuden aus Hülsenfrüchten

Linsenpüree	Seite 38
Bohnensuppe	Seite 39
Linsensalat	Seite 41
Böhmische Erbsen	Seite 42

Tafelfreuden aus Fleisch

Cyvé	Seite 44
Gemischter Hackbraten süß-sauer	Seite 46
Tafelspitz	Seite 47
Lammkeule mit Rosmarin und Orangensauce	Seite 49

Englischer Lammtopf	Seite 50
Hammel- und Kohltopf	Seite 51
Schweinebraten mit Zwiebeln in Weinsauce	Seite 52
Schweinebraten mit Rosinensauce	Seite 53
Exkurs: Jagd	Seite 54

Tafelfreuden aus Wild

Hirschragout	Seite 56
Bourbelier vom Wildschwein	Seite 57
Rehkeule in Rotweinsauce	Seite 58
Gefüllte Wachteln	Seite 61
Hasentopf	Seite 62

Tafelfreuden aus Geflügel

Ambrosia Huhn	Seite 65
Cuminée vom Huhn	Seite 66
Brathähnchen mit Johannisbeersauce	Seite 67
Rheingauer Hühnchen	Seite 68
Gänsebraten mit Leber-Apfel-Sauce	Seite 70
Exkurs: Kräuter und Gewürze	Seite 72

Tafelfreuden aus Fisch

Karpfen auf Gemüsebett	Seite 74
Hechtklöße in Würzsauce	Seite 75
Fischeintopf	Seite 76
Fischpastete	Seite 78
Aal in Kräutersauce	Seite 80

Süße Tafelfreuden

Blamensir	Seite 82
Nervenkekse	Seite 84
Rhabarber-Sandkuchen	Seite 85
Buchweizentorte	Seite 86

Getränke zur Tafel

Met	Seite 88
Hanfbier	Seite 90
Würzwein	Seite 92
Honiglikör	Seite 93
Theriak/Schwedenbitter	Seite 94

Einleitung

Tafelfreuden auf Ritterburgen

In der romantisierten Vorstellung der Welt des europäischen Mittelalters ist immer wieder von Festgelagen, üppigen Mahlzeiten und rauschenden Festen die Rede. Diese weit verbreiteten Annahmen von Schlemmerei und Prasserei sind abwegig, denn eher Mangel als Überfluss kennzeichnete die Ernährungssituation der Menschen in dieser Zeit. Selbst für die hohen Herren des Landes, die hoch oben auf ihren Ritterburgen saßen, waren die Zeiten eher karg als üppig. Dennoch ging es zweifelsohne den Fürsten, Rittern und Klerikern weitaus besser als dem einfachen Volk, das in Abhängigkeit von den Herren nicht nur deren Abgabepflicht, sondern in weit stärkerem Maße der Unbill der Natur ausgesetzt war. Waren allerdings die Ernten gut, die Jagd der hohen Herren erfolgreich, standen Feste an, dann wurde auch in vollen Zügen genossen. Dann uferten die mittelalterlichen Gelage aus. Es wurde den ganzen Tag über serviert, was Küche und Keller hergaben. Den Höhepunkt bildete die Landshuter Hochzeit, ein sich über eine Woche hinziehendes Fest, zu dem der bayerische Herzog Georg der Reiche 1475 anlässlich seiner Eheschließung mit Hedwig Jagiellonica, der Tochter des polnischen Königs, geladen hatte. Für dieses Fest wurden den Chronisten zufolge die Gäste mit 323 Ochsen, 285 Schweinen, 1.133 ungarischen Schafen, 1.537 Lämmern, 490 Kälbern und 40.000 Hühnern bewirtet.

Solche Feste bildeten die Ausnahme. Den armen Bauern musste das vorgekommen sein wie das Schlaraffenland, denn ihr Leben bestand hauptsächlich aus Brei, Brot, Kraut, Rüben und Bohnen. Im Alltag dominierten allerdings auch bei den hohen Herren als Grundnahrungsmittel Brei und Brot. Doch schon beim Brot – und nicht nur in den Beilagen – unterschied sich die Herrenspeise von der Bauernspeise. In der mittelalterlichen Erzählung vom Meier Helmbrecht, einem Bauernsohn, der es den Herren gleich tun wollte, kommt dieser Unterschied deutlich zum Tragen. Da wird das Haferbrot (*haber*) der Bauern dem Weizenbrot (*wizen semeln*) der Herren gegenüber gestellt. Erst im Laufe des Mittelalters ging es auch den Bauern bei verbessertem Klima und verbesserten Landwirtschaftsmethoden besser,

allen voran durch die sich allmählich durchsetzende Dreifelderwirtschaft, die nach der Einsaat von Sommergetreide, dann Wintergetreide durch eine Brache dem Boden eine Erholungspause gönnte. Metallpflüge ersetzten Holzpflüge und Pferde die Ochsen als Zugtiere. Doch was den Herren an Nahrungsmitteln und Zubereitungsmethoden zur Verfügung stand, erreichte die Bauern kaum.

Fleisch kam nur selten auf den Tisch, selbst bei den Herren war das so. Am Ende des Winters, wenn auch das Vieh in seinen Ställen nicht mehr genug zu fressen hatte, und als »Schwanzvieh« wieder auf die Weide kam, also am Schwanz aus den Ställen gezogen werden musste, herrschte auch unter den Herren schmale Kost vor. Aber es war ja Fastenzeit, und da musste man ohnehin kürzer treten. Doch zu feierlichen Anlässen, an Festtagen, von denen die mittelalterliche Kirche an die 130 im Jahr kannte, wurde geschlemmt. Und dann gab es all das, von dem die Armen nur träumen konnten. Im Gegensatz zu den Vorstellungen von mittelalterlichen Fressorgien ohne Manieren gab es sehr wohl die höfische Speise, das gesittete Benehmen bei Tisch und vor allem die kulinarischen Köstlichkeiten, von denen dieses Kochbuch handeln soll. Die Geschmäcker waren allerdings anders, und so sollten wir etwas vorsichtiger im Umgang mit Kräutern und Gewürzen sein! Nicht nur, aber auch unter diesem Gesichtspunkt sind die Rezepte in diesem Buch heutigen Ansprüchen entsprechend angepasst.

Gerhard Wagner, Geschäftsführer der Deutschen Burgenvereinigung und Burgvogt der Marksburg am Rhein bei Koblenz, erläutert im Gotischen Saalbau dieser über Jahrhunderte nie zerstörten Burg am dortigen großen Kamin, wie im Mittelalter Speisen zubereitet wurden. Das Feuer im Kamin wurde auf einer Seite angefacht, dann als Glut in die Mitte unter den Abzug und letztlich als Asche auf die andere Seite geschoben. Über der Glut hing der kupferne Kessel als wichtigstes Kochgerät an einer Vorrichtung, die es ermöglichte, den Abstand des Kessels zur Glut zu verändern. Man konnte, je nachdem,



Gerhard Wagner am großen Kamin in der Marksburg

wie hoch man den Topf mittels einer gezackten Stange und eines sinnreichen Einrastmechanismus über der Glut arretierte, die Temperatur des Topfhalts und damit den Garungsprozess regulieren. Je bedeutender die Burg war, umso umfangreicher wurde die Küchenausstattung im Laufe des Mittelalters. Längst waren die Tontöpfe des frühen Mittelalters durch umfangreiches metallenes Kochgeschirr ersetzt. Ergänzt wurden Töpfe und Pfannen durch Beile sowie Fleisch-

Fisch- und Geflügelmesser, Kochlöffel, Schaumkellen, Waffeleisen, Reiben, Schüsseln, Backformen, Siebe, Raspeln und Fleischhaken. Weitere wichtige Utensilien waren Mörser mit Stößeln für unterschiedliche Zwecke, so etwa für Kräuter, Gewürze und für die Zubereitung von Mandelmilch, und ganz große Mörser zur Zerkleinerung von Fleisch zur Herstellung von Pasteten. Gewürze, Zucker, Salz und Mehl wurden in einem abschließbaren Schrank aufbewahrt.

Zutaten

(für 4 Portionen)
 100 g Grünkerngrieß
 (etwa 5 gut gehäufte EL)
 2 EL Butterschmalz
 1 ¼ l klare Fleischbrühe
 100 g Lauch
 100 g Möhren
 gehackte Petersilie

Bunte Grünkernsuppe

Bei Grünkern handelt es sich um das unreife Korn des Dinkels, einer frühen Weichweizenart, die im Mittelalter auf den Äckern noch weit verbreitet war. Nur allzu oft blieb bei Schlechtwetterperioden das Korn unreif auf dem Halm. Wenn es dann geerntet wurde, musste es zunächst einmal getrocknet werden, damit man es überhaupt noch genießen konnte. So hat man Dinkel auch oft frühreif geerntet, um einem Vernichten der Ernte zuvorzukommen. Dazu musste man das noch feuchte Korn trocknen, besser noch rösten. Dadurch erhält es seine typisch oliv-grüne Farbe, wird haltbar und kann gemahlen werden. In Wasser gekocht oder in Fett gebraten entwickelt Grünkern einen angenehmen Geschmack. Das nachfolgende Rezept eignet sich für eine leckere Vorsuppe.

Zubereitung

1. Den Grünkerngrieß in heißem Butterschmalz anrösten.
2. Das Gemüse geputzt in feine Streifen schneiden
3. Die Fleischbrühe und das Gemüse zum Grünkern geben.
4. Die Suppe etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen.
5. Die fertige Suppe in Suppentassen mit darüber gestreuter Petersilie servieren.



Zutaten

(für 4 Personen)
 250 g Dinkel
 1,5 l Wasser
 150 g Knöllsellerie
 4 Karotten
 200 g Pilze
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Butter
 4 TL Gemüsebrühe
 Pfeffer, Rosmarin
 100 g Sahne

Dinkeleintopf

Dinkel, eine Weichweizenart, hatte im Mittelalter große Bedeutung für die Ernährung der Bevölkerung. Angesichts des oft schlechteren Klimas bot diese robuste Getreidesorte bessere Reifungschancen als andere Sorten, war aber schwerer zu verarbeiten. Das Dinkeln Korn ist nämlich im Gegensatz zum heutigen Weizen fest mit den Spelzen verwachsen, so dass diese in einem zusätzlichen Mahlgang entfernt werden müssen. In der Neuzeit geriet Dinkel dann angesichts leichter zu verarbeitender und ertragreicherer Hartweizensorten in Vergessenheit. Heute erlebt Dinkel vor allem in der Bio-Ernährung eine Renaissance. Die Hauptanbauggebiete liegen in Baden-Württemberg.

Zubereitung

1. Den Dinkel über Nacht ausreichend in der Brühe quellen lassen.
2. Den eingeweichten Dinkel im Sud eine halbe Stunde kochen.
3. Sellerie, Karotten und Pilze putzen, das Wurzelgemüse raspeln, die Pilze in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
4. Die Zutaten zusammen in Butter anbraten
5. Das Gemüse dem Dinkel begeben, unterheben und noch kurz aufwallen lassen.

Anrichten

Den Dinkeleintopf mit Pfeffer und Rosmarin und evtl. etwas Salz würzen und die Sahne abschließend langsam einrühren.

Tipp

Zur geschmacklichen Verfeinerung und inhaltlichen Anreicherung bieten sich eine Hackfleisch- oder Wursteinlage an. Übrigens gibt es Fälle von Glutenunverträglichkeiten, bei denen Dinkel als Ersatzgetreide vertragen wird.



Linsensalat

Linsen waren schon den Urvätern bekannt, wie die Geschichte vom Linsengericht in der Bibel bezeugt. Dazu heißt es in 1. Mose 33/34: »Jakob sprach: So schwöre mir heute. Und er schwur ihm und verkaufte also Jakob seine Erstgeburt. Da gab ihm Jakob Brot und das Linsengericht, und er aß und trank und stand auf und ging davon. Also verachtete Esau seine Erstgeburt«.

Linse sind die Samen des Linsenstrauchs. Getrocknet stellen sie ein lange haltbares, nährstoffreiches Lebensmittel dar, das aufgrund dieser Eigenschaften von den Römern vorzugsweise zur Truppenverpflegung genutzt wurde. Der Linsenanbau war in Europa weit verbreitet. Vor allem die geringen Bodenansprüche ließen sie auch auf weniger guten Böden gedeihen, wie etwa auf der Schwäbischen Alb. So waren Linse im Mittelalter fester Bestandteil der Ernährung aller Bevölkerungsschichten, galten aber vor allem als Armenspeise, die als Suppe oder Brei verzehrt wurde. Das Stroh der Linsenpflanze diente wegen des geringen Rohfaser- und hohen Proteinanteils als Tierfutter. Schon im *Capitulare de villis*, der Landgüterverordnung Karls des Großen, werden Linse genannt. Im Kräuterbuch *Macer floridus*, einem Standardwerk des 11. Jahrhunderts, sind verschiedene Zubereitungen erwähnt, die »bei Blutstuhl und Bauchgrimmen« helfen und außerdem »die Wahnwitzigen« heilen und »der Fußgicht« nützen.

Zubereitung

1. Die Linse etwa 30 Minuten in Brühe garen.
2. Den Wurzelansatz des Staudenselleries und das Grün abschneiden, die Stangen waschen, mit dem Spargelschäler schälen und in gewünschter Menge klein würfeln.
3. Eine Vinaigrette aus Essig, Öl, Zucker, Salz und Senf zubereiten.
4. Die Selleriewürfel und die Vinaigrette unter die noch lauwarmen, gut abgetropften Linse heben.
5. Für einen exotischen Touch sorgt die Zugabe von Sojasauce.
6. Zum Anrichten den Linsensalat in Schüsseln füllen, gehackte Petersilie darüber streuen und mit Fladenbrot servieren.

Zutaten

(für 4 Personen)
 250 g Tellerlinse
 750 ml Brühe
 1 Staudensellerie
 2 EL Essig
 2 EL Öl
 1 gehäufter TL Salz
 1 gehäufter EL Zucker
 1 TL Senf

nach Geschmack
 1 EL Sojasauce
 Petersilie

Zutaten

Als Trinktur

Neben Angelica weitere

10 bis 15 Kräuterarten

(Aloe, Myrrhe, Sennesblätter,
Kampfer, Zitwerwurzel, Manna,
Engelwurz, Enzianwurzel,
Lärchenschwamm, Tormentill,
Bibergeil etc.)

10 g venezianischer Theriak

1,5 l Doppelkorn

Theriak und Schwedenbitter

Diese Ingredienzenmischung ist altgriechischen Ursprungs und sollte vor allem gegen Vergiftungen helfen, so zum Beispiel als Wirkstoff gegen Schlangenbisse. Die Grundlage bildete eine Kräutermixtur aus Fenchel, Anis und Kümmel. Je nach Einsatzzweck kamen weitere Ingredienzen hinzu, wobei Vipernfleisch gegen Schlangengift und Opiate gegen andere Beschwerden wie allgemeines Unwohlsein oder Verdauungsprobleme helfen sollten. Obskure Beigaben wie Froschfleisch oder Entenblut machten Theriak zu einem mythischen Universalheilmittel. Die antiken Herrscher, die sich ihrer Widersacher gern mit Schlangengift entledigten, sollen Theriak vorbeugend eingenommen haben, denn ihnen könnte ja das gleiche Schicksal widerfahren. Von Mithridates VI. Eupator, im 1. Jahrhundert Herrscher über Kleinasien, der sich in drei Kriegen mit Rom auseinandergesetzt und wohl auch seine Eltern vergiftet hatte, um auf den Thron zu gelangen, wird überliefert, dass er mit seinem Leibarzt die Zahl der Bestandteile von Theriak auf 50 Substanzen erweitert hatte.

Im Mittelalter, als viele Erkenntnisse aus der antiken Welt übernommen wurden, galt Theriak als Himmelsarznei gegen allerlei Pestilenzen. Es wurde pastenförmig als Latwerge (Leckmittel) eingesetzt, später auch aufgelöst in Essig, Wein oder Alkohol. Aufgrund seiner teuren Inhaltsstoffe blieb es eine Preziose unter den Arzneimitteln, was zu zweifelhaften Nachahmungen führte, die von Quacksalbern hergestellt und angeboten wurden. Um diesem Missbrauch vorzubeugen, entschloss man sich in Venedig, einem Haupterzeugungsort, das Produkt in einer mehrtägigen öffentlichen Zeremonie herzustellen und für seine Echtheit zu garantieren. So hielt sich der Glaube an die wundersame Breitbandwirkung von Theriak über die Jahrhunderte.

Noch Anfang des 19. Jahrhunderts konnte man in einem pharmakologischen Fachbuch lesen, wie Theriak herzustellen sei. Danach sollte in erwärmten Honig neben vielerlei Kräutern in Malagawein aufgelöstes Opium eingemischt werden. Bis heute wird Theriak produziert, noch immer kann man es in mancher Apotheke als Pulver (ohne unerlaubte Bestandteile) kaufen. Theriak wird unter anderem als Zutat zum so genannten Schwedenbitter angepriesen. Einen Nachweis der pharmakologischen Wirkung gibt es allerdings nicht.

Kennzeichnende Zutat für den Schwedenbitter ist Engelwurz (*Angelica archangelica*), eine Arzneipflanze, die nur in Nordeuropa vorkommt. Die aus der Wurzel extrahierten Öle wirken innerlich gegen Schlaflosigkeit und äußerlich gegen Rheuma und Nervenschmerzen.



Zubereitung

1. Die Kräutermischung in ein Glas füllen und den Korn darüber gießen.
2. Das Glas verschließen und durchschütteln.
3. Danach das Glas an einen warmen Platz stellen.
4. Der Kräuterschnaps muss nun zwei Wochen ziehen und dabei täglich geschüttelt werden.
5. Danach wird der Kräuterschnaps durch ein Sieb (Kaffeefilter) gefiltert.
6. Der klare Schnaps kann nun als Schwedenbitter in kleine Flaschen abgefüllt werden.

Wirkung

Schwedenbitter wirkt über die oben genannten Ansätze hinaus genussvoll blutstillend, gegen Entzündungen, Galle-, Magen- und Darmbeschwerden, Verstopfung, Schweißausbrüche, Krämpfe, hysterische Anfälle und vieles andere mehr.