

The background of the image is a repeating vintage floral pattern. It features stylized, symmetrical floral motifs in shades of muted green, brown, and tan on a light beige, textured paper-like background. The motifs include scrolling vines, leaves, and small flowers.

**ALTE REZEPTE  
ZUM  
AUSPROBIEREN**

## **BRATÄPFEL (DEUTSCHLAND, 14. JAHRHUNDERT)**

So du wilt einen vasten krapfen machen.

So du aber wilt einen vasten krapfen machen von nu:ezzen mit ganzen kern, vnd nim als vil epfele dor under vnd snide sie wu:erfeleht, als der kern ist, vnd ro:est sie wol mit ein wenig honiges vnd mengez mit wu:ertzen vnd tu:o ez vf die bleter, die do gemacht sin zv:o krapfen. vnd loz ez backen vnd versaltz niht.

Das buoch von guoter spîse, 1345/52

Zutaten:

8 Äpfel, geschält, entkernt und gewaschen

8 TL Walnuskerne

8 TL Honig

Zimt, Muskatnuss, Ingwer

Brotkrumen

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, Äpfel in den Brotbröseln wälzen.

Nüsse, Walnuskerne und Honig mit Zimt, Muskatnuss und Ingwer mischen

In die Äpfel füllen.

Bei 220 - 250 °C 30-40 Minuten backen, dabei immer mal wieder nachsehen, ob die Äpfel nicht verbrennen bzw. zu dunkel werden.

# **KLETZENBROT (FRÜCHTEBROT AUS DEM KLOSTER TEGERNSEE)**

**Zutaten:**

**3 Eigelb**

**150g Roggenmehl**

**125g Zucker**

**1 TL Backpulver**

**50g Haselnüsse**

**1 TL Zimt**

**50g Mandeln**

**1 Prise Ingwer**

**400g Trockenbirnen**

**Fett und Mehl für die Form**

**Salz**

**Zubereitung:**

**Das Eigelb und Zucker schaumig-cremig (im warmen Wasserbad) schlagen.**

**Nüsse und Mandeln grob hacken.**

**Die Birnen in Streifen schneiden.**

**Das Eiweiß mit einer Prise Salz steifschlagen und alles mit der Eicreme vermengen.**

**Das Backpulver mit dem Mehl mischen und über die Masse sieben, gut verrühren und mit Zimt und Ingwer würzen.**

**Eine Kastenform ausfetten und bemehlen; den Teig einfüllen, in den vorgeheizten Backofen (E: 150-175°C, G: Stufe 1-2) schieben und 60-75 Minuten abbacken.**

**Garprobe mit einem Holzspießchen machen.**

**Das fertige Brot herausnehmen, abkühlen lassen, in eine Aluminiumfolie einwickeln und 2-3 Tage durchziehen lassen.**

**In nicht zu dünne Scheiben schneiden.**

# KRAPFEN MIT KÄSE, EI UND SPECK GEFÜLLT (DEUTSCHLAND, 14. JAHRHUNDERT)

Ein gut gebackenz.

Rib kese. menge den mit eyern. und scharbe gesoten spec dar zu.  
mache ein schoenen derben teyc. und fülle den kese und die eyer dor  
in. und mache krepfelin. und backe sie in butern oder in smaltze.  
noch der zit. und gib sie warm hin.

Das buoch von guoter spise, 1345/52

Zutaten:

300 g Weizenmehl

6 Eigelbe

Salz

70 g Butter

3 EL Sahne

3 EL trockener Weißwein

1 Eiklar zum Bestreichen

ca. 100 g Schmalz oder Butter zum Ausbacken

100 g geriebener Käse (Emmentaler oder Parmesan)

125 g durchwachsener Speck

1 Ei

Pfeffer

Zubereitung:

Aus den angegebenen Zutaten einen festen Teig bereiten und  
ausrollen. Mit Eiklar bestreichen und in Quadrate von ca. 10 cm  
Seitenlänge zerschneiden.

Für die Fülle den durchwachsenen Speck in sehr feine Würfel  
schneiden und ggf. anbraten; den geriebenen Käse mit dem Ei und  
dem Speck vermischen, mit Pfeffer abschmecken und in die Mitte der  
Teigquadrate geben.

Die Teigflecken zu Dreiecken zusammendrücken und in der Pfanne in  
heißem Schmalz ausbacken.

## **BOHNEN IN KÜMMELSSOSSE (EINE SPEISE AUS BOHNEN; DEUTSCHLAND, 14. JAHRHUNDERT)**

Ein spise von bonen.

Siude grüne bonen. biz daz sie weich werden. so nim  
denne schœn brot. und ein wenic pfeffers. dristunt als vil  
kümels mit ezzige und mit biere. mal daz zu sammen. und  
tu dar zu saffran. und seige abe daz sode. und giuz dar uf  
daz gemalne. und saltz ez zu mazzen. und laz ez erwallen  
in dem condiment. und gibz hin.

Das buoch von guoter spîse, 1345/52

Zutaten:

6 Safranfäden

½ TL Pfeffer

1½ TL Kümmel, gemahlen

¼ Tasse (60ml) Essig

2⅓ Tassen (550ml) Bier

1 EL Brotkrumen

225g getrocknete Bohnenkerne

Zubereitung:

Bohnen zwei Tage einweichen, abgießen, in neuem Wasser  
sehr weich kochen.

Essig, Bier, Safran, Pfeffer, Kümmel und Brotkrumen  
mischen, zum Kochen bringen.

Bohnen einrühren, nochmal aufkochen, ggf. noch Wasser  
zugeben, auftragen.

## **KÖLSCHE PANN (18. JAHRHUNDERT)**

Dieses Rezept sollen die Franzosen Anfang des 19. Jahrhunderts während der napoleonischen Besatzung mit nach Köln gebracht haben.

Daher ist es auch unter dem Namen "Franzosenschmaus" oder "Franzosenpfanne" bekannt.

### **Zutaten:**

500 g Schweinebauch

500 g feste grüne Birnen

1 kg Kartoffeln

Kümmel, Salz, Pfeffer

30 g Butter

### **Zubereitung:**

Schweinebauch in Streifen schneiden. Kartoffeln und Birnen schälen und vierteln. Alles in eine Auflaufform schichten. Mit etwa einem halben Liter Fleischbrühe auffüllen, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Nach Geschmack mit Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 60 - 80 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit Butterflöckchen aufsetzen.

## **WEISSES BROT (FOCACCIA)**

### **Zutaten:**

**½ l warmes Wasser**

**5 TL Trockenhefe**

**4 Prisen Zucker oder entsprechende Menge Honig**

**5 Tassen Brotmehl (Mehl Typ 550 oder 1050)**

**6 EL Olivenöl**

**2 TL Salz**

**Rosmarin, Basilikum, Oregano, geschnittene Zwiebeln etc.**

**nach Geschmack**

### **Zubereitung:**

**Hefe und Honig im warmen Wasser auflösen.**

**Die Hälfte des Mehls dazu geben und kräftig verrühren.**

**Diesen Vorteig etwa 1 Stunde gehen lassen.**

**Olivenöl und Salz zum Teig geben und mit dem restlichen**

**Mehl etwa 5 Minuten lang einkneten.**

**Nochmals ½ Stunde gehen lassen.**

**Den Teig in die gewünschte Größe teilen, nach Geschmack**

**die gewünschten Gewürze einkneten.**

**Mit Olivenöl bestreichen, zudecken und nochmals 20-30**

**Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.**

**Bei 200-225° C Ober/Unterhitze etwa 20-30 Minuten backen.**

**Nicht zu dunkel werden lassen!**

**Nach dem Herausnehmen mit noch einmal Olivenöl**

**bestreichen.**