

ALITER LENTICVLAM (RÖMISCHER LINSENEINTOPF)

„Koche die Linsen. Wenn Du sie abgeschäumt hast, gib Lauch und frischen Koriander darüber, Koriandersamen, Flohkraut und Laserpicium, gib Minzen- und Rautensamen darüber, gib Essig dazu, schmecke mit Honig, Liqumamen, Essig und Defrutum ab, gib Öl dazu, rühre um. Wenn (von einer Zutat) etwas fehlt, gib es dazu. Binde mit Stärkemehl, gieße grünes Öl darüber, streue Pfeffer darauf und serviere.“

(Apicius, de re coquinaria, V 2, 3)

Zum Nachkochen:

500g	Linsen
1	Bund Frühlingszwiebel oder 1-2 Stangen Lauch
1	Bund frischer Koriander
1/2	Bund Gartenminze
125 ml	Garum (oder thailändischer Fischsauce)
125 ml	Olivenöl
125 ml	Defrutum (Traubensirup)
125 ml	Weinessig
125 g	Honig
2-3 TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3-4 TL	gemahlener Koriander
1-2 EL	Poleiminze
1-2 EL	Weinraute
	Mondamin

Eine der größten Errungenschaften der kulinarischen Romanisierung stellte die systematische Verbesserung und Verbreitung zahlloser Obst- und Gemüsesorten dar. Viele davon sind überhaupt erst seit römischer Zeit in unseren geografischen Breiten heimisch. Als vollwertige Mahlzeiten sind viele Rezepte für verschiedene herzhaft-gemüse-Eintöpfe überliefert

Linsen (über Nacht) einweichen, aufkochen und abschäumen. Lauch oder Frühlingszwiebel hacken, hinzugeben und in 10-20 min. gar kochen. Frische Kräuter, Poleiminze und Weinraute zugeben, mit Garum, Defrutum, Honig, Essig, Olivenöl und Gewürzen kräftig süß-sauer abschmecken. Mit Mondamin binden und etwas durchziehen lassen.

Anmerkungen:

- Es ist nicht im Detail bekannt, welche Lauchsorten zu römischer Zeit verwendet wurden. Daher Sorten nach Geschmack verwenden, mit Frühlingszwiebel wird der Eintopf besonders würzig.
- Poleiminze ist getrocknet in der Apotheke erhältlich. Weinraute gibt es frisch im Topf oder ebenfalls getrocknet in der Apotheke. Beide Kräuter enthalten getrocknet harte Stiele, daher ist es empfehlenswert, die Kräuter in einem Teefilter o.a. in den Topf zu geben und vor dem Servieren zu entfernen.
- Defrutum ist eingedickter Traubenmost. Hierfür 500ml Traubensaft auf kleiner Flamme auf ein Viertel der Menge reduzieren, zudem gibt es Traubensirup fertig unter der türkischen Bezeichnung Pekmez. Alternativ kann statt Weinessig und Defrutum auch Balsamico-Essig und etwas mehr Honig verwendet werden.