



EIN FESTESSEN KELTISCHER ART

Die Kelten haben uns leider keine Rezepte überliefert. Doch ein Blick in keltische Kochtöpfe ist trotzdem möglich! Wie die Leute vor 2100 Jahren gekocht und was sie gegessen haben, können Fachleute der Archäologischen Bodenforschung und des Instituts für Prähistorische und Naturwissenschaftliche Archäologie (IPNA) der Universität Basel herausfinden, wenn sie die Überreste der Mahlzeiten analysieren.

Fast alle der unten aufgezählten Zutaten wurden auch bei Ausgrabungen in der keltischen Siedlung „Basel-Gasfabrik“ nachgewiesen. Wie die Basler Kelten diese Grundzutaten kombiniert haben, wissen wir aber (noch?) nicht.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren der beiden „keltischen Rezepte“ von der Basler Museumsnacht 2011!

CEREALIEN-EINTOPF MIT GEMÜSE UND HAGEBUTTENMARK

| | |
|-------------------|---|
| 1,5 bis 2 l Brühe | gekocht aus Suppenhuhn, Kalbsfuss, Rindsknochen, Petersilienwurzel, Salz (ersatzweise: Instant-Hühnerbrühe) |
| 30 g | geräucherter Speck |
| 5 g | ausgelassene Butter |
| 50 g | Lauch |
| 50 g | Knollensellerie |
| 100 g | Rollgerste (oder Rollgerste und Hirse im Verhältnis 2:1) |
| 50 g | Hagebuttenmark, ungesüsst |
| 1 bis 1½ TL | Kümmelsamen, im Mörser geschrotet |

Speck, Lauch und Sellerie klein schneiden.

Den Speck in der Butter auslassen; die Gemüse dazugeben und einige Minuten mitdünsten; die Gerste dazugeben, kurz anrösten.

Mit ca. ½ l heisser Brühe ablöschen; gut umrühren.

Auf kleiner Flamme köcheln lassen, dabei bei Bedarf etappenweise von der warmgehaltenen Brühe dazugeben (Prinzip 'Risotto').

Nach 40 Minuten Kochzeit: Hagebuttenmark und Kümmel und (wenn gewünscht) die Hirse dazugeben; weiter köcheln bis die Gerste weich ist. Kochzeit total: 60 bis 75 Minuten.

Abschmecken: mit wenig Salz und Kümmel.

Eignet sich als Eintopfspeise für 2 oder als Beilage zu Lamm- oder Wildfleisch für 4 Personen.

Hinweis: Das Hagenbuttenmark gibt es im Oktober/November frisch auf dem Markt, ansonsten gefroren oder als Konserve im Reformhaus.

GRILLIERTE LACHSTRANCHEN MIT SENF NACH „KELTENART“

Lachstranchen (1.5 – 2 cm dick)
Grosse, blanchierte Weisskohlblätter

Senf:
40 g weisse Senfkörner
20 g braune Senfkörner
1 EL Apfelessig
nach Bedarf Brühe
1 Prise Salz
40 g cremiger Honig (z.B. Tannenhonig)

Den Grillrost mit Speckschwarte einreiben, Holzkohle muss als gleichmässige Glut vorliegen (keine Flammen!). Der Abstand von der Glut zum Rost sollte etwa 10cm betragen. Die blanchierten Kohlblätter überlappend auf den Grillrost legen und die Lachstranchen darauf verteilen. Nach dem Wenden der Tranchen mit Senf bestreichen und fertig garen. Salzen nach Bedarf

Für den Senf die Senfkörner im Mörser zerkleinern oder mit Hilfe einer Mohn- oder mechanischen Kaffeemühle mahlen. Elektrische Mühlen sind nicht zu empfehlen, denn die Körner dürfen nicht wärmer als 30 Grad Celsius werden. Der Senf wird sonst bitter.

TIPP 1: Das Mahlen ist einfacher, wenn die Senfkörner vorher für einige Stunden im Tiefkühlfach gelagert wurden, denn der Samen ist ölhaltig!

TIPP 2: Die Kaffeemühle sollte man jeweils „geschmacksneutralisieren“. Das geht einfach, indem einige Reiskörner vor und nach den Senfkörnern gemahlen werden.

Die gemahlene Senfkörner nun mit Salz, dem Apfelessig und so viel Brühe vermengen, dass eine cremige Masse entsteht. Danach den Honig unterheben.
ACHTUNG! Der Senf ist zu diesem Zeitpunkt SEHR SCHARF! Vor dem Verzehr sollte er etwa 2-3 Tage in einem geschlossenen Gefäss kühl ruhen.

Copyright by Dr. H. Hüster Plogmann, 2011

Mehr Informationen zur Archäologie in Basel unter:
www.archaeologie.bs.ch

LINSENEINTOPF

(ca. 10 Portionen)

1 Stange Lauch, fein geschnitten
1/2 Knolle Sellerie, fein gewürfelt
5 Karotten, fein gewürfelt
500 g kleine grüne Linsen
200-300 g Knöpfle
etwas Butter
etwas Apfelessig
Gemüsebrühe

Zubereitung: Die Linsen im Sieb gründlich waschen. Die Knöpfli separat in reichlich Salzwasser gar kochen und absieben. Den Lauch in Butter anbraten, dann Sellerie und Karotten zugeben und etwas andämpfen. Schliesslich die Linsen zufügen und mit Gemüsebrühe angiessen bis alles leicht bedeckt ist. Aufkochen und etwa eine Stunde köcheln lassen. Zuletzt die Knöpfli hinzufügen und mit Apfelessig sowie ggf. noch mit Brühwürfeln abschmecken.

RITSCHERT

(ca. 8 Portionen)

100 g Gerste
100 g Hirse
500 g dicke Bohnen
200 g Speck, gewürfelt
500 g gesalzener Schweinehals, gewürfelt
10 g Thymian
1 l Fleischbrühe
1 l Wasser
50 ml Apfelessig

Zubereitung: Die Bohnen über Nacht einweichen und dann ohne Salz kochen; so werden sie besser weich. Nach ca. 30 Minuten die anderen Zutaten und das Wasser zugeben. Alles zusammen bei geschlossenem Deckel weitere 30 Minuten weich kochen; evtl. noch mit Wasser verdünnen.

Das Rezept vom Ritschert stammt aus der Publikation von Achim Werner, Keltische Kochbarkeiten, Theiss 2007.

Für die Umsetzung der Rezepte für die Basler Museumsnacht 08 danken wir Herbert Leber von der Mensa FHBB in Muttenz, SV (Schweiz) AG.