

GUSTATIO PANEM ET IUSCELLUM

Drei verschiedene Brotaufstriche

Kichererbsenpaste

1 Dose Kichererbsen (240g)
1 Knoblauchzehe
4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 EL Sesammus (Tahin)

Gewürze:

$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
 $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer
2 Msp. Kurkuma
Salz
Petersilie

Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Knoblauch schälen und grob hacken.

Zusammen mit den restlichen Zutaten mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Moretum

250 g Feta
2 Knoblauchzehen
Selleriegrün
Rukola
Lauchzwiebel
Olivenöl

Gewürze:

Pfeffer
Koriander frisch gemahlen

Feta fein zerkrümeln. Selleriegrün Knoblauch, Rukola und Lauchzwiebeln fein hacken. Mit dem Pürierstab oder dem Mixer pürieren, Olivenöl zugießen bis eine cremige Masse entsteht. Mit Pfeffer und Koriander würzen.

Kürbiskernöl-Aufstrich

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 EL Creme fraiche
6 EL körniger Frischkäse
6 EL Kürbiskernöl
2 EL Kürbiskerne
Salz und Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach zerhacken. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

MENSA PRIMA

SATURA CON FABIA

Eintopf mit Getreide Speck und Bohnen

250 g dicke Bohnen
100 g Dinkelkerne
100 g geräucherter Speck
250 g Schweinebauch mit Schwarte
je, 1 Karotte und Petersilienwurzel
etwas Selleriewurzel
Olivenöl

Gewürze:

Frischer Thymian, Lorbeer,
Korianderkörner
Zum Schluss: Apfelessig und Salz

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.
Schweinebauch in Olivenöl anbraten. Speck, Karotte, Petersilienwurzel und Sellerie würfeln und zugeben, weiter dünsten. Mit ausreichend Wasser ablöschen. Dinkelkerne und die Gewürze zugeben, circa 20 Minuten garen. Dicke Bohnen zugeben und weiterkochen bis die Bohnen weich sind. Wasser nach Bedarf nachgießen. Mit Apfelessig und Salz nachwürzen.

DULCIA

PATINA DE CIDONEIS

Auflauf mit Quitten

500 g Quitten
½ Stange Lauch
50 ml Traubensirup oder Traubengelee
3 EL Honig
Olivenöl

Quitten schälen, Kernhaus entfernen und würfeln. Lauch waschen und schneiden. In Öl andünsten und mit etwas Wasser ablöschen. Traubensirup und Honig zugeben. Mit Pfeffer würzen. Weich kochen und anschließend zu einem Brei musen. Schmeckt warm und kalt.