



„WALDWERK“ e.V.

Römische Bärlauch Rezepte

Das römische „[MORETUM](#)“ war eigentlich eine Knoblauchpaste, die ihren Namen von der Reibschale, dem „[MORTARIUM](#)“, in dem sie hergestellt wurde, erhalten hat. Der Knoblauch lässt sich einfach durch Bärlauch ersetzen.

Am Stand des [Archäologischen Forum NIDA e.V.](#) beim Heddernheimer Sommerfest wurde der Käse im Mörser gerieben und mit Bärlauch von unserem Heidenschloß im (Griesheimer) Niedwald angeboten und war sehr bald ausverkauft.

„Moretum“ (Bärlauchpaste) Rezept 1

Vorspeise für 4 Personen

250 g Schafskäse (Feta, Pecorino, Ricotta)

12-15 Blätter Bärlauch, mittelfein geschnitten

1 EL Koriander

nach Belieben frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Minze, Petersilie, etc.)

1 EL Essig (Weinessig)

1 EL Olivenöl

1 EL Honig

1 gute Prise Pfeffer

bei Bedarf noch Salz

Den Käse mit dem Bärlauch (oder geschälten Knoblauch) in einer passenden Schale mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken.

Bei der Wahl des Käses kann man sich für den milderen und weicheren Fetakäse oder den härteren und herberen Pecorino entscheiden. Beides kann noch mit ein wenig Ricotta verfeinert werden.

Zu dieser Paste gibt man nun die zerkleinerten Kräuter hinzu. Zum Schluss das Olivenöl und den Essig hinzugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Wunsch noch ein wenig Honig für einen milderen Geschmack hinzufügen. Mit frischem Ciabatta oder Baguette servieren.



„WALDWERK“ e.V.

„Moretum“ Rezept 2

Moretum („Aus dem Mörser“) - Paste aus Käse, Bärlauch und Kräutern
Reicht für ca. 15 Brotscheiben

200 g Schafskäse

50 g Pecorino

10-15 Bärlauchblätter

Handvoll frisches Selleriegrün und Koriander

2 Ei Raute

1 Ei Olivenöl

1 Ei Aceto Balsamico oder Rotweinessig

Salz, Pfeffer

Kapern oder Oliven zum Garnieren

Zubereitung im 21. Jahrhundert.

Alle Zutaten zu einer Paste verarbeiten.

Der Göttin Pallas Athena, bei den Römern auch Minerva genannt, war der Olivenbaum heilig.

Die liebevolle Ausführung der Zubereitung dieser bäuerlichen Brotzeit führt uns zu einem der am genauesten nachvollziehbaren Vorgänge des römischen Alltagsleben.

Quellen:Appendix Vergiliana, Moretum, 86-118