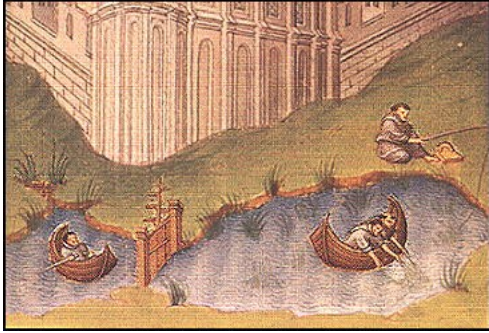


Eier in Sauce



Die Religion prägte die mittelalterliche Küche in einem für uns kaum vorstellbaren Maß. An bis zu 130 Fastentagen des Jahres wurden kein Fleisch, keine Eier und keine Milchprodukte verzehrt, der Genuss von Fisch war jedoch erlaubt. Diese Einschränkung führte zur Entwicklung der sog. „Scheingerichte“: Gerichte, die wie eine andere Speise aussahen, z.B. Eier aus Fischfleisch. Passend zur baldigen Fastenzeit möchte ich nun ein solches Gericht, die „Hechteier“ vorstellen.

Originalrezept

Willst du Eier aus Fisch machen, so nimm das Fleisch von Hechten und stoß das in einem Mörser. Und nimm danach Ingwer und röste sie kurz, so dass sie die Dotter bilden. Und brich danach das Ei an beiden Enden auf und tu den Dotter heraus. Und mach (den Fisch) zerstoßen mit gutem Gewürz an und füll das in die Eierschale und legs in einen Mörser und röste es kurz. Danach schäl es und steck es an einen Bratspieß und salz es und brate es so.

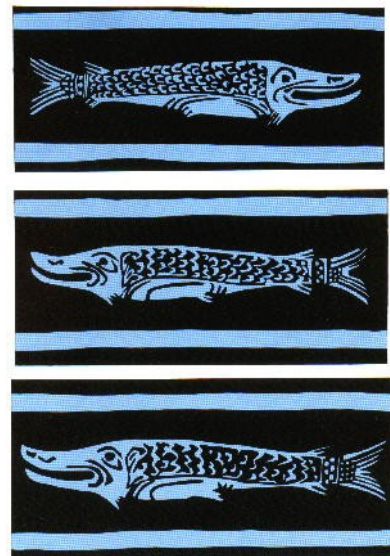
Rezept:

- 500 Gramm Hecht
- 8 große Eier
- 200 Gramm Ingwerknollen
- Butter
- Pfeffer und Salz

Ofen auf 200° C vorheizen. Das Hechtfilet pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen, rund wie ein Eigelb schneiden und in Butter anbraten. Die Eier vorsichtig am runden Ende öffnen und den Inhalt entfernen. Die Eierschale zur Hälfte mit dem Hechtpüree füllen. Das Ingwereigelb hinzufügen und mit Püree bis obenhin füllen. Die Eier für ca. 30 Min. in einer Auflaufform backen. Dann die Eier schälen und 10 Min auf einem Grill rösten.

Eigene Bemerkungen:

Bei der Zubereitung der Eier schäle und grille ich die Eier nicht. Das zweite Backen ist nicht notwendig und die Überraschung ist größer, wenn die Eier in Schale serviert werden. Ich habe den Fisch statt in einem Fleischwolf in in einem Mörser zerkleinert, wie es im Mittelalter üblich war. Dies quetscht die Fasern, anstatt sie zu zerstören und die Masse wird weicher. Anstatt Ingwerknollen empfehle ich Babykarotten, da Ingwer vielen Leuten nicht schmeckt. Hecht war im Mittelalter im Gegensatz zu heute sehr verbreitet. Heute ist es sehr schwierig und teuer Hecht zu bekommen. Fisch mit einem weisseren Fleisch wäre dem Eiweiß auch ähnlicher.



Sauce zum Fisch

Diese Sauce ergänzt gemäß der Säftelehre, einer mittelalterlichen Ernährungstheorie, den Fisch. Essen sollte nicht nur schmecken, es sollte auch gesund sein. Die Säftelehre, von Hippokrates entwickelt, beschreibt den Zustand eines Menschen, indem die vier Körperflüssigkeiten (Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle) den Stimmungen zugeordnet werden. Nur wenn alle Säfte im Gleichgewicht sind, ist man gesund. War dieses Gleichgewicht gestört, wurde man krank. Deswegen musste das Essen alle Elemente in ausgewogener Menge enthalten, um so Überschüsse und Fehlendes auszugleichen.

Originaltext:

Und willst du eine Sauce zu Fischen machen, so nimm Salbei und Zimt und Walnüsse. Das reib in guten Wein und treib es mit Essig durch, so wird es gut.

- Rezept:
- 0,1 l Weißwein
- 1 TL Balsamessig
- 100 Gramm Walnüsse
- 1,5 TL Salbei
- Pfeffer, Salz, Zucker

Zerkleinere die Nüsse und den Salbei sorgfältig und mische dies dann mit dem Wein und dem Essig. Füge Pfeffer, Salz und Zucker hinzu und lasse es vor dem Servieren mindestens eine Stunde ruhen.

Eigene Bemerkungen:

Vergleicht man die Rezepte, fallen einem Unterschiede auf. Teilweise sind es Fehler und teilweise beabsichtigt. Im Originalrezept wird Zimt, aber kein Süsse erwähnt. Im modernen Rezept dagegen fehlt der Zimt und es wird Zucker verwendet. Obwohl nach den Kreuzzügen Rohrzucker überall in Europa bekannt wurde, verwende ich vorzugsweise den zu dieser Zeit weiter verbreiteten Honig. Dieses Rezept eignet sich sehr gut für große Festmähler, da die Sauce nicht gekocht werden muss. Auch kann sie, da sie ruhen muss, schon frühzeitig zubereitet werden.

Bewertung, entsprechend der Säftelehre:

Fisch = kalt und feucht

Essig = kalt

Salbei, Zimt, Nüsse = warm und trocken

Der im Wein enthaltene Alkohol dient nur der Verdauung. Somit sind warm und kalt, trocken und feucht ausgewogen vorhanden.

Bibliographie:

Grazer Kochbuch, anonym, Ende des 15. Jhd, Universitätsbibliothek Graz, Handschrift Nr. 1609 zitiert in

Das Kochbuch des Mittelalters, Trude Ehlert, 1990 Zürich, ISBN: 3-7608-1025-X