

Römische Rezepte - Sammlung

Sieben moderne, alltagstaugliche Rezeptideen nach römischen Geschmacksvorstellungen.
Stand: 4. Oktober 2026.

Einfach - vegetarisch

Linsen mit Lauch und Koriander

Ein kräftiges Linsengericht, modern und alltagstauglich nach einer überlieferten römischen Geschmacksidee.

Zutaten

- 250 g braune Linsen
- 1 kleiner Lauch
- 1 Handvoll frischer Koriander
- 1 TL Honig
- 1 EL Weinessig
- Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

- 1 Linsen nach Packungsangabe weich kochen.
- 2 Lauch fein schneiden und zehn Minuten mitgaren.
- 3 Honig, Essig und etwas Olivenöl einrühren.
- 4 Mit Koriander, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Hinweis: Dies ist eine heutige, sicher kochbare Interpretation. Allergien und persönliche Ernährungsvorgaben bitte berücksichtigen.

Historische Grundlage: überlieferte Speisen bei Apicius und Columella. Die Sammlung ist kein Nachweis für eine originale antike Zubereitung.

Kräuterfrischkäse nach Columella

Frische Kräuter, Käse und ein wenig Essig ergeben einen würzigen Brotaufstrich.

Zutaten

- 200 g Frischkäse oder gut abgetropfter Quark
- Petersilie, Minze und Koriander
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 1 TL Weinessig
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer und wenig Salz

Zubereitung

- 1 Kräuter und Frühlingszwiebel sehr fein schneiden.
- 2 Mit Käse, Essig und Olivenöl verrühren.
- 3 Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
- 4 Mit Fladenbrot oder Rohkost servieren.

Hinweis: Dies ist eine heutige, sicher kochbare Interpretation. Allergien und persönliche Ernährungsvorgaben bitte berücksichtigen.

Historische Grundlage: überlieferte Speisen bei Apicius und Columella. Die Sammlung ist kein Nachweis für eine originale antike Zubereitung.

Datteln mit Honig und Walnüssen

Eine kleine Süßspeise aus Zutaten, die auch in der römischen Küche geschätzt wurden.

Zutaten

- 12 weiche Datteln
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- 1 Datteln längs öffnen und entsteinen.
- 2 Walnüsse grob hacken und in die Datteln füllen.
- 3 Mit wenig Honig beträufeln.
- 4 Sehr sparsam mit Pfeffer und Salz bestreuen.

Hinweis: Dies ist eine heutige, sicher kochbare Interpretation. Allergien und persönliche Ernährungsvorgaben bitte berücksichtigen.

Historische Grundlage: überlieferte Speisen bei Apicius und Columella. Die Sammlung ist kein Nachweis für eine originale antike Zubereitung.

Pilze mit Traubensaft und Kräutern

Herzhafte Pilze treffen auf eine leicht süß-saure Sauce - typisch für römisch inspirierte Geschmackskombinationen.

Zutaten

- 400 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 100 ml roter Traubensaft
- 1 EL Weinessig
- 1 EL Olivenöl
- Thymian, Pfeffer und Salz

Zubereitung

- 1 Pilze und Zwiebel schneiden und in Olivenöl kräftig anbraten.
- 2 Traubensaft und Essig zugeben.
- 3 Fünf Minuten einkochen lassen.
- 4 Mit Thymian, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Hinweis: Dies ist eine heutige, sicher kochbare Interpretation. Allergien und persönliche Ernährungsvorgaben bitte berücksichtigen.

Historische Grundlage: überlieferte Speisen bei Apicius und Columella. Die Sammlung ist kein Nachweis für eine originale antike Zubereitung.

Hähnchen mit Koriander und Kümmel

Eine milde, moderne Annäherung an die würzigen Geflügelgerichte der römischen Rezeptsammlung.

Zutaten

- 500 g Hähnchenbrust
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Honig
- 1 EL Weinessig
- 2 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung

- 1 Hähnchen in Stücke schneiden und vollständig durchbraten.
- 2 Gewürze kurz mitrösten.
- 3 Honig und Essig verrühren und zugeben.
- 4 Zwei Minuten glasieren und sofort servieren.

Hinweis: Dies ist eine heutige, sicher kochbare Interpretation. Allergien und persönliche Ernährungsvorgaben bitte berücksichtigen.

Historische Grundlage: überlieferte Speisen bei Apicius und Columella. Die Sammlung ist kein Nachweis für eine originale antike Zubereitung.

Gurkensalat mit Minze und Honig

Kühl, kräuterreich und leicht süß-sauer - eine schnelle Beilage für warme Tage.

Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Handvoll Minze
- 1 TL Honig
- 2 EL Weinessig
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung

- 1 Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Minze fein hacken.
- 3 Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verrühren.
- 4 Alles mischen und zehn Minuten ziehen lassen.

Hinweis: Dies ist eine heutige, sicher kochbare Interpretation. Allergien und persönliche Ernährungsvorgaben bitte berücksichtigen.

Historische Grundlage: überlieferte Speisen bei Apicius und Columella. Die Sammlung ist kein Nachweis für eine originale antike Zubereitung.

Gerstenbrei mit Apfel und Honig

Ein schlichtes Getreidegericht, das römische Grundzutaten mit einer heutigen Zubereitung verbindet.

Zutaten

- 150 g Gerstenflocken
- 500 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Apfel
- 1 EL Honig
- 1/2 TL Zimt
- 1 Handvoll gehackte Nüsse

Zubereitung

- 1 Gerstenflocken mit der Milch unter Rühren aufkochen.
- 2 Apfel klein schneiden und fünf Minuten mitgaren.
- 3 Honig und Zimt einrühren.
- 4 Mit gehackten Nüssen servieren.

Hinweis: Dies ist eine heutige, sicher kochbare Interpretation. Allergien und persönliche Ernährungsvorgaben bitte berücksichtigen.

Historische Grundlage: überlieferte Speisen bei Apicius und Columella. Die Sammlung ist kein Nachweis für eine originale antike Zubereitung.