

# Eine altägyptische Mahlzeit

Für die Oberschicht zumindest war der Speiseplan der alten Ägypter sehr abwechslungsreich: Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst. Allerdings sind nur wenige Rezepte aus dem alten Ägypten überliefert. Einige medizinische Rezepte basierten wohl auf der normalen Kost (wie bei uns Hühnersuppe oder Thymiantee), ansonsten kennen wir nur ganz wenige, die entweder sehr spät (in der griechisch-römischen Zeit) aufgeschrieben oder aus Grababbildungen rekonstruiert wurden.

Nicht vergessen: Nur mit einem Erwachsenen zusammen am Herd arbeiten!

## LINSENPÜREE

Wir fangen mit einem Linsenpüree an. Der griechische Geschichtsschreiber Herodot beschreibt Linsen als das ägyptische Nationalgericht, einen Korb mit Linsen wurde im Grab von Tutankhamun gefunden und auch heutzutage sind Linsensuppen in der Region sehr beliebt.

Das Rezept ist zu finden im Papyrus Heidelberg G 1701 aus dem 3. Jh. n. Chr.

Du brauchst (für 2 Personen):



- 1 Tasse (bis zum Strich 250 ml. auf dem Messbecher)  
gelbe Linsen
- Ca. 375 ml. Hühnerbrühe
- Ca. 250 ml. Traubensaft (ersetzt Wein im Originalrezept)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1TL Anis, gemahlen (NICHT Sternanis!)
- 1TL Dillspitzen

Hacke die Zwiebel klein. Brate die Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl, bis sie weich sind. Nimm den Topf von der Platte und gieße die Hühnerbrühe und den Traubensaft dazu. Gib Linsen, Kreuzkümmel und Anis dazu, stell es wieder auf die Platte und lass es hochkochen. Dann bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem rühren für ca. 15. Minuten köcheln. Sollte die Flüssigkeit vorher schon verdampft sein, kannst du einen Schuss Traubensaft dazu geben. Gib nach etwa 10 Minuten das Dill dazu.

Wenn alle Linsen schön weich sind, püriere sie mit einem Handmixer oder Pürierstab, dann ist das Linsenpüree servierfertig!

# Eine altägyptische Mahlzeit

## SCHAT-KUCHEN

Da auch die alten Ägypter „alle süßen Dinge“ ans Ende ihrer Opferlisten stellten, wollen wir einen süßen Nachtisch machen. Die Herstellung dieser Schat-Kuchen wird auf den Wänden des Grabs des Rehmire (TT100) dargestellt, ca. 1400 v. Chr. Sie wurden für einen Fest des Gottes Amun aus Erdmandeln, einer erdnussartigen Knolle (auch Tigernuss oder Chufa genannt) und Honig hergestellt. Der Honig machte daraus eine echte Festspeise: Obwohl Bienen durchaus gehalten wurden, war Honig einen Luxusgut. Meistens wurde mit Dattel- oder Karobpaste gesüßt.

Du brauchst:



500 ml. Erdmandelmehl (bei manchen Drogeriemärkte in der Bio-Abteilung oder in Biomärkte zu finden; ansonsten kannst du sie durch gemahlene Mandeln oder Haselnüsse ersetzen)

250 ml. Honig

Ca. 2 EL Bratfett oder Kokosfett (die Ägypter hätten Gänsefett benutzt!)

(wahlweise noch gehackte Mandeln oder Pistazien dazu.)

Misch zuerst die Erdmandeln und den Honig zusammen, bis du eine feste Paste hast. Erhitze dann eine Pfanne, gib die Masse hinein und das Fett dazu. Wenn das Fett anfängt zu brodeln, lass es eine Weile auf niedriger Hitze köcheln und rühre Masse und Fett dabei zusammen. Wenn die Masse ungefähr die Festigkeit von Marzipanrohmasse erreicht, nimm sie von der Platte und lass sie abkühlen. Wenn sie abgekühlt ist, forme jeweils ca. 1 TL davon zu einer Spitze, rolle es noch in etwas Erdmandelmehl (wahlweise auch gehackte Mandeln oder Pistazien), damit es beim Essen nicht zu sehr auf den Fingern klebt.

Jetzt hast du eine echte altägyptische Süßigkeit!

### Das Vorbereiten von Schat-Kuchen für Amun:



1. Ausmessen von Erdmandeln
2. Zermahlen der Erdmandeln
3. Sieben des Erdmandelmehls
4. Auskochen des Honigs (die Gewinnung der Waben ist hier rechts abgeschnitten)
5. Herstellung des Teigs
6. Kochen und Zugeben von Fett
7. Formen der Kuchen