

Ein altägyptisches Kürbisgericht

Wenig ist von der altägyptischen Küche erhalten. Wir kennen zwar viele Zutaten, doch so gut wie nichts von der Zubereitungsart.

Ab 32 v. Chr. wurde Ägypten Teil des römischen Imperiums und ägyptische Würzarten und Gerichte gewannen an Beliebtheit in Rom. Im 1. Jh. n. Chr. schrieb ein römischer Koch namens Apicius ein Kochbuch, genannt *De Re Coquinaria* („Über das Kochen“). Darin befinden sich einige Rezepte „auf alexandrinische Art“.

Diese Rezepte waren an den römischen Gaumen angepasst, z.B. durch den Einsatz von *Liquamen*, einer Soße aus gegartem Fisch – ähnlich wie chinesische und vietnamesische Gerichte hier in Deutschland leicht anders schmecken als im Ursprungsland.

Passend zum Herbst haben wir uns für ein schönes Kürbisgericht entschieden, dazu ein modernes ägyptisches Fladenbrot, wie es auch schon im alten Ägypten zubereitet wurde.

Kürbisgewächse sind in den Darstellungen von Pflanzen und Opfertafeln des alten Ägyptens belegt, sowie in einzelnen Gartenszenen; meist handelt es sich um die sog. armenische Gurke, eine Melonenart, die entweder unreif (mild-aromatisch) oder reif (süß) verzehrt wurde, oder um Flaschenkürbisse.

Das heute überall in Ägypten verkaufte *Aish Beledi*, ein dünnes Fladenbrot, ähnelt archäologischen Funden wie denen im Grab des Cha (jetzt in Turin) und Darstellungen in Gräbern. Das Fladenbrot wird mit Vollkornmehl gemacht. Es wird zum Aufnehmen von Speisen benutzt oder auch gerne in Gewürzmischungen getunkt.

Ein altägyptisches Kürbisgericht

Alexandrinisches Kürbisgericht nach Apicius

Zutaten

Ca. 800 g Speisekürbis (auch gerne aus dem Tiefkühlfach oder in der Dose)

2 Frühlingszwiebeln

10 Datteln (ohne Kern)

2 Esslöffel Pinienkerne

500 ml Traubensaft (ersetzt einen süßen Wein)

1 Schuss Kirsch- oder Himbeersirup (ersetzt Traubenmost)

1 Teelöffel Honig

1 Esslöffel Essig

2 Esslöffel Fischsoße (aus der Asia-Abteilung des Supermarktes)

1 Esslöffel Olivenöl + etwas für die Pfanne

1 Teelöffel Pfeffer

1 Teelöffel Kümmel

1 Esslöffel frische Korianderblätter

2 Esslöffel frische Minze

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser weich kochen. Frühlingszwiebel anbraten und Pinienkerne leicht anrösten, dann Traubensaft dazu geben und die anderen Zutaten. Aufkochen lassen und anschließend auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Soße etwas eingedickt ist. Wenn die Kürbisse weich sind, dazu geben und noch etwas köcheln lassen.

Ein altägyptisches Kürbisgericht

Aish Beledi (ägyptisches Fladenbrot)

Zutaten

400 g Vollkornmehl (oder 250 g Weizenmehl zu 150 g Dinkelmehl)
100 g Haferflocken
250 ml Wasser
1 Esslöffel Olivenöl
1,5 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Zucker
1 Tütchen Trockenhefe

Trockenhefe mit Zucker und lauwarmem Wasser vermischen und kurz ruhen lassen. Haferflocken im Mixer zerkleinern und zum Mehl mischen. Salz dazu geben und Hefe/Wasser-Mischung untermischen. Schön kneten; Öl dazu geben und weiter kneten, bis der Teig fest, aber immer noch nachgiebig ist.

1 Stunde an einem dunklen, warmen Ort aufgehen lassen.

Backofen auf 230°C Umluft vorheizen; ein durchgehendes Kuchenblech auf der mittleren Schiene sollte schon drin sein.

Den aufgegangenen Teig kurz durchkneten, in etwa faustgroße Bälle teilen und die Bälle nochmals ca. 10 Minuten unter einem Tuch aufgehen lassen.

Die Bälle bis auf ca. 2 mm Dicke ausrollen und nochmals kurz ruhen lassen. Jedes Brot für 3 Minuten backen, umdrehen und nochmals 2-3 Minuten backen. Idealerweise sollen die Brote sich ballonartig aufblasen.

Die fertigen Brote gleich, ohne abzukühlen, in ein Tuch einschlagen (für den Verzehr am selben Tag) oder in eine luftdichten Dose (für den späteren Verzehr) geben. So trocknen sie nicht aus.