

Altägyptisches Linsenpüree

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, 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 oder rote 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!