



Belugalinsen nach antiker römischer Art

Zutaten für 2 Personen

125 g Belugalinsen
500 ml Wasser
½ kleiner Lauch
½ TL Koriandersamen, leicht geröstet und gemahlen
½ EL Honig
1 EL Rotweinessig
½ EL Birnendicksaft, nach Belieben (anstelle „Defrutum“, ein eingedickter Traubensaft)
1 - 2 Prisen Asa foetida (Asant) nach Belieben
½ Bund Koriandergrün, fein gehackt
½ Bund Pfefferminze, fein gehackt
Gemüsebouillonpulver oder Salz nach Gusto
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ EL Olivenöl

Zubereitung

Die Linsen waschen, im Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Den Lauch längs halbieren, in dünne Streifen schneiden und zu den Linsen geben. 5 Min. weiter köcheln.

Die restlichen Zutaten dazugeben, alles gut umrühren. Die Linsen weiter kochen, bis sie weich sind, aber noch einen kleinen Biss haben. Wenn nötig, etwas Wasser dazu giessen. Nach Bedarf nochmals nachwürzen.

Heiss zur Kalbsleber und dem Spinat servieren.

Tipp: Im Originalrezept von Apicius werden noch 2 Prisen Asa foetida (Asant, Stinkasant oder Teufelsdreck) unter die Linsen gemischt. Es ist ein herrliches Gewürz, das vor allem in der indischen Küche gebraucht wird. In der tibetischen Medizin gilt es als hervorragendes Aphrodisiakum. Man findet das Pulver in gut sortierten indischen Lebensmittelgeschäften.

Defrutum war in der antiken römischen Küche ein unvergorener, eingekochter Traubenmost, den man als Süßmittel einsetzte.