Theater- und Musikspektakel zu »500 Jahre Bauernkrieg«

UFFRUR! ... ON THE ROAD

PICKNICK-REZEPTE

Kochen wie im Jahr 1525 – und gemeinsam genießen!

UFFRUR! ... on the road bringt Geschichte zum Leben – mit Musik, Theater und einer ganzen Erlebniswelt, in der du die Zeit des Bauernkriegs hautnah spüren kannst. Doch Geschichte geht nicht nur durch den Kopf – sondern auch durch den Magen!

Was haben die Menschen damals gegessen? Welche Zutaten standen ihnen zur Verfügung? Und wie hat das geschmeckt? Die Rezepte von 1525 erzählen davon – voller Einfachheit, aber auch voller Überraschungen.
Werde Teil der Geschichte, indem du kochst wie 1525!

Teste historische Rezepte und entdecke, welche Gewürze und Gerichte die Menschen damals schon kannten. Vielleicht schmeckt es anders als erwartet – vielleicht aber auch erstaunlich vertraut.

So funktioniert's:

- **Nachkochen**: Stelle dich der Herausforderung und koche ein Gericht nach!
- **Mitbringen:** Packe dein Essen in eine Take-away-Box!
- **Gemeinsam genießen:** Teile deine Speisen mit anderen bei UFFRUR!

Die Rezepte wurden aus dem historischen Kochbuch Liber de Cocina übersetzt und für die heutige Küche angepasst. Alle Mengenangaben wurden in gebräuchliche Einheiten umgerechnet, sodass du die Gerichte mit den heute verfügbaren Mitteln einfach nachkochen kannst.

Frictellae ex Gallinis et Oleribus ad Usum Franciae
Hähnchen-Gemüse-Fritter

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets, fein gehackt oder zerkleinert
- 1 Tasse Hafermehl
- 1 ½ Tassen gemischtes Gemüse (Zwiebeln, Lauch, Rübenblätter, Karotten oder Pastinaken), fein gehackt oder zerdrückt
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Zimt
- ½ TL Ingwer
- ½ TL Muskatnuss
- 1 Prise Safran (optional, für Farbe & Aroma)
- 1 großes Ei (zum Binden)
- ½ Tasse Wasser oder Brühe (nach Bedarf anpassen)
- ¼ Tasse Schmalz oder Öl (zum Braten)

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Fein hacken, schälen oder zu einer groben Paste zerdrücken. Für eine authentische Zubereitung mit einem Mörser und Stößel bearbeiten.
2. Teig mischen: Mehl, Gewürze und Ei vermengen. Nach und nach Wasser oder Brühe hinzufügen, bis ein dicker, glatter Teig entsteht.
3. Hähnchen hinzufügen: Das fein gehackte oder zerkleinerte Hähnchen untermischen, bis es gleichmäßig verteilt ist.
4. Fett erhitzen: Schmalz in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen oder Öl erhitzen.
5. Fritter formen: Kleine Portionen der Mischung in die Pfanne geben und leicht flachdrücken. Auf jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten.
6. Abtropfen & servieren: Die Fritter aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Optionale Safran-Garnierung: Safranfäden in einer trockenen Pfanne leicht anrösten und über die Fritter streuen.

Ova Farcita cum Herbis et Condimentis
Gefüllte Eier mit Safran, Majoran und Nelken, serviert mit Speck und Verjus

Zutaten

- 6 Eier, hartgekocht
- 1 EL Majoran, fein gehackt
- 1 Prise Safran, in 1 EL warmem Wasser eingeweicht
- ¼ TL Nelken, gemahlen
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Semmelbrösel (optional, für die Konsistenz)
- 2 EL Olivenöl oder Schmalz
- 3 Scheiben Speck (oder gesalzenes Schweinefleisch), gekocht und zerbröselt
- 2 EL Verjus (oder alternativ Weißweinessig)

Zubereitung

1. Eier kochen: Eier in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 10 Minuten sieden lassen, dann in kaltem Wasser abkühlen.
2. Füllung vorbereiten: Die Eier schälen und längs halbieren. Die Eigelbe vorsichtig entfernen und in eine Schüssel geben.
3. Eigelbe würzen: Die Eigelbe mit Majoran, Safranwasser, Nelken, Salz und Pfeffer zerdrücken. Bei Bedarf Semmelbrösel für eine festere Konsistenz hinzufügen.
4. Eier füllen: Die gewürzte Eigelbmasse in die Eiweiße zurückgeben.
5. Eier braten: Olivenöl oder Schmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gefüllten Eier mit der Eigelbseite nach unten für etwa 2-3 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.
6. Garnieren & servieren: Die Eier auf einem Teller anrichten, mit zerbröseltem Speck bestreuen und mit Verjus beträufeln.

Serviervorschlag:

- Warm oder bei Zimmertemperatur als Vorspeise servieren.
- Mit rustikalem Brot und einer Kräutersauce kombinieren.
- Für eine vegetarische Variante den Speck weglassen und stattdessen geröstete Nüsse hinzufügen.

Puls ex Lacte Amigdalarum et Foeniculo
Mandelmilch & Fenchel-Püree

Zutaten

- 1 große Fenchelknolle, geputzt und gehackt
- 2 Tassen Mandelmilch (ungesüßt)
- ½ TL Salz (nach Geschmack anpassen)
- ½ TL weißer Pfeffer
- ½ TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- 1 EL Olivenöl oder Butter (optional, für mehr Geschmack)

Zubereitung

1. Fenchel kochen: Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, den Fenchel hinzufügen und 10-15 Minuten weich kochen. Gut abtropfen lassen.
2. Zerkleinern: Den gekochten Fenchel fein hacken oder leicht zerdrücken, je nach gewünschter Konsistenz.
3. Mit Mandelmilch köcheln: Die Mandelmilch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Fenchel hinzufügen und umrühren.
4. Würzen: Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen. 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
5. Püree glatt rühren (optional): Für eine cremige Konsistenz das Püree mixen oder für eine rustikale Version leicht stückig lassen.
6. Warm servieren: Mit Olivenöl oder geschmolzener Butter verfeinern.

Serviervorschlag:

- Als Beilage zu gebratenem Fleisch oder Fisch servieren.
- Als warmes Püree mit Brot genießen.
- Mit gerösteten Mandeln oder frischen Kräutern (Petersilie, Dill, Majoran) garnieren.

Compositum Lumborum

vegetarische Interpretation eines historischen Gerichts mit geröstetem Wurzelgemüse, karamellisierten Früchten und duftender Gewürzmischung

Zutaten

Für das geröstete Gemüse:

- 2 kleine Rüben, geschält und gewürfelt
- 2 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 Pastinake, in Scheiben geschnitten
- 1 Fenchelknolle, in Spalten geschnitten
- 1 Apfel, in Scheiben geschnitten
- 1 Birne, in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse Quitte, gewürfelt (oder alternativ ein zusätzlicher Apfel)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Für die Gewürzmischung:

- 1 TL Safran, fein gehackt oder in warmem Wasser eingeweicht
- 1 TL Anissamen, gemahlen
- 1 TL Fenchelsamen, gemahlen
- ½ TL Zimt (optional, für eine warme Note)

Für die Glasur:

- 1 EL Honig oder Ahornsirup (vegane Option)
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Zubereitung

1. Ofen vorheizen auf 190°C.
2. Gemüse und Früchte vorbereiten: In einer Schüssel Rüben, Karotten, Pastinaken, Fenchel, Apfel, Birne und Quitte mit Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen.
3. Gemüse rösten: Das Gemüse und Obst gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. 35-40 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, bis alles karamellisiert und zart ist.
4. Glasur vorbereiten: In einer kleinen Schüssel Honig, Apfelessig, Olivenöl und Salz verrühren.
5. Gewürze und Glasur hinzufügen: Sobald das Gemüse fast fertig ist, mit Safran, Anis, Fenchel und Zimt bestreuen. Die Glasur darüberträufeln und vorsichtig vermengen.
6. Kurz weiterbacken: Weitere 5 Minuten im Ofen lassen, damit sich die Aromen verbinden.
7. Servieren und genießen: Mit frischen Fenchelspitzen oder gerösteten Nüssen für extra Textur garnieren, mit knusprigem Brot servieren.

Cicera Cocta cum Caseo et Croco
Kichererbseneintopf mit Käse & Safran

Zutaten

- 1 ½ Tassen Kichererbsen, zerdrückt oder grob gestampft
- 3 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl (oder Butter für einen reicheren Geschmack)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Safran, in 1 EL warmem Wasser eingeweicht
- ½ Tasse Käse, gehackt (verwenden Sie mittelalterlichen Käse wie Feta oder gereiften Ziegenkäse)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- ½ Tasse Milch (oder zusätzliches Olivenöl für eine milchfreie Version)
- ½ TL Salz

Zubereitung

1. Kichererbsen vorbereiten: Falls getrocknete Kichererbsen verwendet werden, über Nacht einweichen und bis zur Weichheit kochen. Falls aus der Dose, abtropfen lassen und abspülen. Mit einer Gabel oder einem Mörser und Stößel leicht zerdrücken.
2. Mit Gewürzen kochen: In einem Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Kichererbsen, schwarzen Pfeffer und das Safranwasser hinzufügen. Gut umrühren und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Käse hinzufügen: Den gehackten Käse einrühren und vorsichtig vermengen. Entweder schmelzen lassen oder in Stücken belassen für mehr Textur.
4. Zwiebeln braten: In einer separaten Pfanne die gehackte Zwiebel in Olivenöl (oder Butter) goldbraun braten.
5. Kombinieren & abschließen: Die gebratenen Zwiebeln zur Kichererbsenmischung geben. Falls gewünscht, Milch für eine cremigere Konsistenz einrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Warm servieren: Mit extra schwarzem Pfeffer und einem Schuss Olivenöl garnieren.

Serviervorschlag:

- Als dicker Eintopf mit rustikalem Brot servieren.
- Als Beilage zu gebratenem Fleisch oder Gemüse verwenden.
- Für eine herzhaftere Mahlzeit geröstete Nüsse oder frische Kräuter hinzufügen.

Fabae Novellae cum Lacte Amygdalarum et Crustulis Aromaticis

Frische Bohnen mit Mandelmilch & gewürztem Gebäck

Zutaten

- 2 Tassen frische Favabohnen (oder junge Saubohnen)
- 3 Tassen Wasser
- 1 Tasse Mandelmilch
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Zimt
- ½ Tasse gesalzenes Fleisch, gewürfelt (z. B. geräucherter Schinken oder gesalzenes Rindfleisch)
- Für das gewürzte Gebäck:
- 1 Blätterteig (selbstgemacht oder gekauft)
- ½ TL Zimt, grob gehackt oder gemahlen
- ¼ Tasse Pistazien, zerstoßen
- 1 EL Minzblätter, fein gehackt
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Fenchel kochen: Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, den Fenchel hinzufügen und 10-15 Minuten weich kochen. Gut abtropfen lassen.
2. Zerkleinern: Den gekochten Fenchel fein hacken oder leicht zerdrücken, je nach gewünschter Konsistenz.
3. Mit Mandelmilch köcheln: Die Mandelmilch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Fenchel hinzufügen und umrühren.
4. Würzen: Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen. 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
5. Püree glatt rühren (optional): Für eine cremige Konsistenz das Püree mixen oder für eine rustikale Version leicht stückig lassen.
6. Warm servieren: Mit Olivenöl oder geschmolzener Butter verfeinern.

Serviervorschlag:

- Als Beilage zu gebratenem Fleisch oder Fisch servieren.
- Als warmes Püree mit Brot genießen.
- Mit gerösteten Mandeln oder frischen Kräutern (Petersilie, Dill, Majoran) garnieren.

Landesmuseum Württemberg

Theater- und Musikspektakel zu »500 Jahre Bauernkrieg«

UFFRUR! ... ON THE ROAD

GROSSE LANDES-AUSSTELLUNG '25 Baden-Württemberg

Eintritt frei!

28.04. Stuttgart (öff. Generalprobe)
30.04. Stuttgart (Premiere)
10.05. Weingarten
17.05. Heilbronn
18.05. Böblingen
24.05. Bretten
01.06. Lauda-Königshofen
15.06. Meßkirch
28.06. Rothenburg ob der Tauber
29.06. Weinsberg
11.07. Memmingen
13.07. Kirchheim unter Teck
19.07. Neuenstein
27.07. Jagsthausen
02.08. Sulz am Neckar – Glatt
13.09. Laupheim
12.10. Maulbronn

Im Rahmen der Großen Landesausstellung »500 Jahre Bauernkrieg« – gefördert durch:

Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien
Baden-Württemberg Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst
Baden-Württemberg Stiftung
LBBW LBS SV

uffrur.de