



PETER LUTZ

HERRENSPEIS UND BAUERN SPEIS

REZEPTE AUS DER MITTELALTERLICHEN BURGKÜCHE

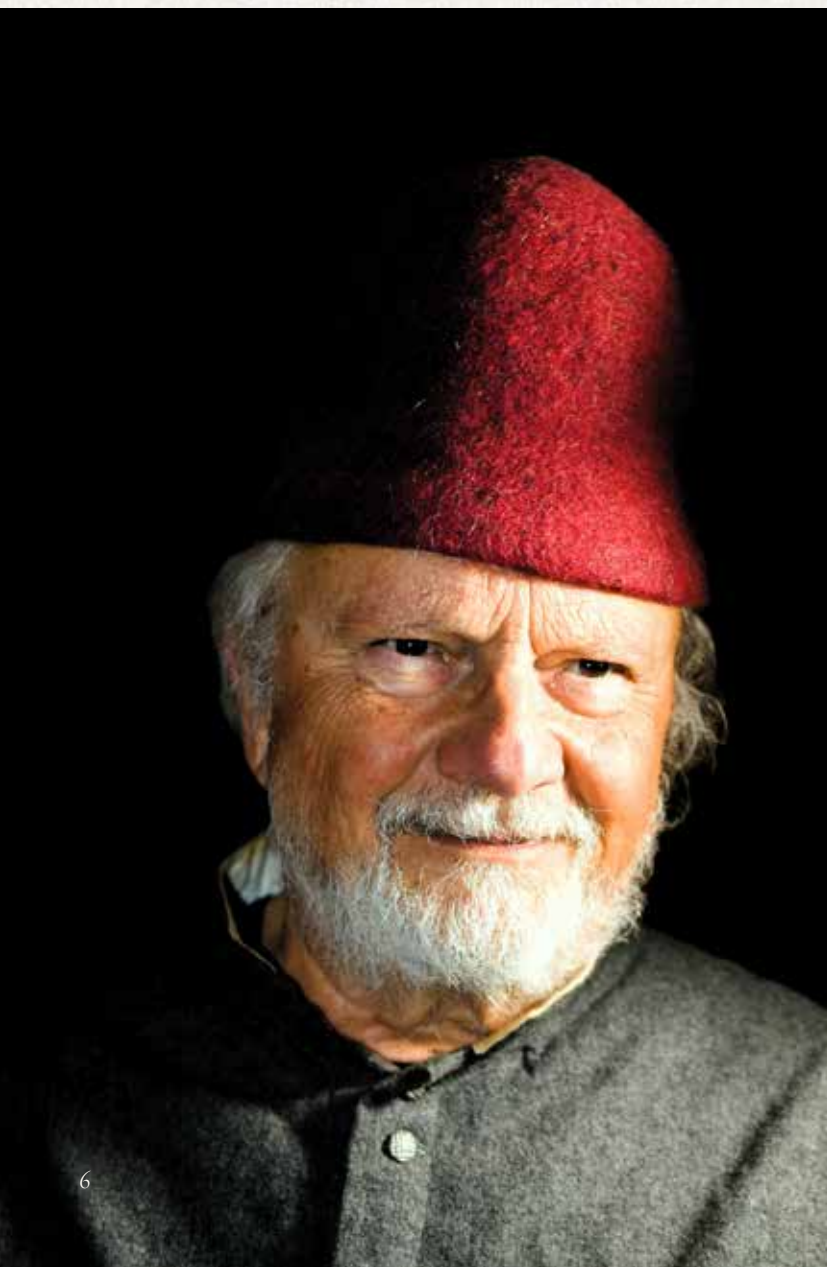
AVENYRA

INHALT

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE VON 2026	6	KESSELFLEISCH UND VIELE SAUCEN	45
MIT EINEM SCHWEIN FING ALLES AN ...	7	Kesselfleisch	47
DIE MITTELALTERLICHE KÜCHE	11	Die Saucen	49
Bauernspeise – Herrenspeise	13	Schwallenberg-Sauce	49
Fastenzeiten	13	Nuss-Knoblauch-Sauce	53
Konservierung	13	Mandel-Knoblauch-Sauce	55
Vier-Säfte-Lehre	13	Trauben-Knoblauch-Sauce	55
Zähne	15	Agraz oder Verjus	56
Unbekannte Lebensmittel	15	Pfeffer	57
KOCHEN IM MITTELALTER	17	Sauce für faule Köche	57
DIE REZEPTE	18	Saur Pomeranzen Safft	58
Krumme Krapfen	21	Was sind aber Pomeranzen?	59
Salse von Weichseln	25	Limonensaft	60
Olla potrida	26	Rote Rüben mit Meerrettich und Koriander	63
Mamonia	31	FLEISCHKLÖSSCHEN	65
Arme Ritter	33	Rindfleischklößchen	66
Pavesen	35	Zwiebelmus	67
FAST FOOD – SCHON IM MITTELALTER?	37	EXKURS: GEWÜRZE UND DAS WÜRZEN IN DER	
Kleine Pastetchen	39	MITTELALTERLICHEN KÜCHE	69
Der Teig	39	Wie wird diese Vier-Säfte-Lehre angewendet?	70
Die Füllungen	41	Verwendung und Zubereitung der Gewürze	72
Zubereitung der Pastetchen	42	RAGOUT VOM FLEISCHE	75
Pflaumen-Ingwer-Mus	43	Bohnenmus	77
		Mus aus dicken Bohnen	79
		Suppe aus schwarzen Bohnen	81

HÜHNER	83	SÜSSE SACHEN	129
Huhn mit Backpflaumen und Datteln	85	Quittenbrot	131
EIN WEISSES ESSEN	87	In Honig kandierte Pomeranzenschalen	133
Mandelmilch	89	Weiteres Konfekt	134
Blamensir	90	Äpfel und Birnen	135
BREIE, BREIE, BREIE ...	93	Apfelmus	137
Süßer Hirsebrei	95	Birnenmus	139
Hirsebrei	97	WAS WURDE IM MITTELALTER GETRUNKEN?	141
Dinkelgemüse mit Eiern	99	Hypocras	142
Lauchmus	101	Salbeiwein	145
EXKURS: ZUCKER	103	DIE TAFEL	147
Karbonaden	105	Geschirr und Besteck	148
Feigenmus	106	Tischzucht	148
BÄUERLICHE SPEISEN	109	Hände waschen	150
Weißkraut mit Speck	110	Beten	151
Semmelknödel	113	Die Tafel aufheben	151
Lebermus	115	VON EINEM GANZEN HUHN, GANZ UND GAR IN	
EIER, EIER, EIER ...	117	EINEM ANGSTER	153
Krosseier	119	ZUSAMMENSTELLUNG	
Eierklößchen	121	EINIGER MENÜS	155
Senfeier aus der Pfanne	123	LITERATURVERZEICHNIS	158
Eier in gelber Sauce	125		
Zitronen-Granatapfel-Salat	127		

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE VON 2026



Dreiunddreißig Jahre ist es nun her, dass ich mit Familie und Freunden zum ersten Mal in der gotischen Küche der Burg Ronneburg für die Burgbesucher gekocht habe. An ein Buch, oder gar mehrere, dachte ich damals noch nicht, wohl aber kannte ich schon die Zeitschrift *Karfunkel*, die zu dieser Zeit noch in Schwarz-Weiß erschien. Zehn Jahre später, im Jahr 2003, erschien dann mein erstes Buch, *Herrenspeis und Bauernspeis*, das jetzt in einer Neuauflage vorliegt.

Ich habe das Buch nur sehr sparsam verändert, um einige kleine Fehler zu beseitigen und die heute wesentlich verbesserte Verfügbarkeit der mittelalterlichen Gewürze mitzuteilen. Apropos „mittelalterlich“: Der zweite Untertitel meines Buches lautet „Rezepte aus der mittelalterlichen Burgeküche“. Hierzulande wird das Mittelalter im Allgemeinen auf die Zeit zwischen 500 und 1500 datiert. Jetzt habe ich aber auch Kochbücher aus dem 16. Jahrhundert benutzt. Durfte ich das?

Zwar ändert sich auch in der Küche die Mode, aber meist nicht so schnell und radikal wie bei der Bekleidung der Oberschicht oder auch in der Waffentechnik. So lieben wir heute immer noch einige Gerichte, die man schon im Mittelalter oder noch früher gerne aß.

Wer sich also an meinem Begriff „Mittelalter“ stört, ersetzt ihn für dieses Buch einfach durch „Mittelalter und Frühe Neuzeit“, dann stören auch die fantastischen und reichhaltig vorhandenen Bücher des 16. Jahrhunderts nicht mehr.

In diesem Sinne wünsche ich allen viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte.

Peter Lutz, 2026

MIT EINEM SCHWEIN FING ALLES AN ...

Wie kamt ihr eigentlich dazu, auf der Ronneburg zu kochen?“, wurde ich schon oft gefragt. Die Antwort lautete dann meist: „Das ist eine lange Geschichte!“ Die Geschichte ist wirklich lang, hat aber wohl einen Anfang. Ich beschäftigte mich mit dem Mittelalter, sammelte kulturhistorische Zinnfiguren, bemalte diese und baute Dioramen, die man sich in verschiedenen Museen anschauen konnte. Irgendwann fand ich ein Buch mit mittelalterlichen Rezepten und kochte mit Freunden danach. Wir hatten viel Spaß mit dem Mittelalter.

Im Sommer 1993 fragten mich Mitglieder einer befreundeten Mittelaltergruppe, die sich später „1476 – Städtisches Aufgebot“ nennen sollte, ob ich nicht Lust hätte, für diese Gruppe während

einer Veranstaltung auf der Ronneburg zu kochen. Genauer gesagt wollten sie bekocht und auch bedient werden. Ich hatte Lust und sagte zu. Gewandungen wurden genäht, ein großer Kochlöffel wurde besorgt und los ging es.

Spanferkel mit einem Zugemüs sollte es geben, die Gruppe beschaffte alle Zutaten. Das Spanferkel fiel etwas größer aus, dafür war es aber schon von einem Spanferkelservice aus Heidelberg fix und fertig präpariert. Es war fertig gewürzt und ‚aufgeklappt‘ in einem Metallrahmen mit Draht fixiert und wurde inklusive Bratgestell geliefert. Im Kamin der gotischen Küche der Ronneburg wurde ein ordentliches Feuer entfacht, das Bratgestell samt Schwein wurde aufgestellt und bald brutzelte das Schwein vor sich hin. Nach dem scharfen

Mit diesem Schwein fing alles an!



Anbraten ließen wir das Schwein über einem Bett aus Glut langsam und gemächlich zart garen. Trotz der vielen Gäste auf der Ronneburg blieb die Küche jedoch leer. Der wunderschöne Kamin ist nämlich eine Fehlkonstruktion. Er zieht nur gut, wenn das Feuer hinten in der Ecke brennt.

Das Schwein war gar, der Rauch verzog sich, die Küche füllte sich und die etwa 30 Mitglieder der Mittelaltergruppe waren hungrig und wünschten, in der Hofstube zu speisen. Die langen Tische waren schon aufgestellt, Teller und Besteck hat der mittelalterliche Mensch dabei, ebenso einen Becher. Es konnte aufgetragen werden. Das Schwein wurde auf ein großes Brett gelegt und von zwei Köchen von der Küche in die Hofstube gebracht. Die Räume füllten sich mehr und mehr mit Tagesgästen der Burg, weil es ja etwas zu sehen gab. Meine Aufgabe war es jetzt, das Schwein zu tranchieren und es den Essern zu servieren. Ich löste zunächst einen Hinterschenkel aus, schnitt ihn in Scheiben und legte vor. Der Publikumsandrang war nun noch größer. Direkt im Rücken der mittelalterlichen Esser standen Schaulustige,

denen das Wasser im Munde zusammenlief. Aber für die gab es nichts. Man aß die zweite und dritte Portion Fleisch, aber vom Schwein war noch weit mehr als die Hälfte übrig. Die mittelalterlichen Esser hatten keinen Hunger mehr und das Schwein wurde auf seinem Brett wieder in die Küche zurückgetragen.

Was jetzt? Die Gruppe war satt, beim Publikum hatte sich ein massiver Appetit eingestellt und es gab noch eine gute Menge Fladenbrot. Ich kam auf die Idee, Portionen des Schweins in einem Stückchen Fladenbrot an das Publikum zu verkaufen. Selbst alle Knochen wurde ich los. Ich drückte sie einfach kostenlos dankbar blickenden Kindern in die Hand, die die letzten Reste Fleisch abknabberten. Skeptisch blickende Mütter bekamen einen Hinweis auf die guten neuzeitlichen Waschmittel.

Das Schwein war weg und hatte sich sogar selbst finanziert. Das Publikum war hoch zufrieden, und man kam ins Gespräch. Der Burgvogt fragte mich nach dieser Veranstaltung, ob ich nicht auch bei weiteren Veranstaltungen auf der Ronneburg für

Mitglieder der KÜCHENMEISTEREI



das Publikum in der Burgküche kochen wolle. Natürlich wollte ich, und so konnten die Burgbesucher fortan das Leben auf einer mittelalterlichen Burg auch mit ihrem Geschmackssinn erleben.

Ich gründete mit meinem Freund Theo Funk DIE MITTELALTERLICHE KÜCHENMEISTEREI, die von nun an auf immer mehr Festen wie Ostermarkt, Kinderfest, Schmiedefest, Burgfestspielen, Halloween und Weihnachtsmarkt in der Burgküche der Ronneburg anzutreffen war. Fastenspeisen zu Ostern, ein Kochkurs für Kinder und ein komplettes Menü zu den Burgfestspielen waren Höhepunkte im Burgenjahr. Spezielle Veranstaltungen für Gruppen kamen hinzu.

Um all diese Aufgaben zu bewältigen, reichte das oben erwähnte mittelalterliche Kochbuch nicht mehr aus. Weitere kamen hinzu. Bibliotheken und Museen wurden besucht. Faksimileausgaben mittelalterlicher Kochhandschriften und frühe Drucke für teures Geld erworben. Töpfe, Kessel und Pfannen aus Eisen wurden auf Flohmärkten aufgestöbert. Töpfer stellten direkt für uns nach alten Vorlagen Ess- und Kochgeschirre her. Unsere persönliche Ausrüstung wurde erweitert und vervollständigt. Gewandungen wurden mit immer mehr Aufwand hergestellt. Mit dem neuen Wissen tauchten immer mehr Fragen auf. Weitere Bücher wurden gewälzt, Museen besucht und sogar im fürstlichen Archiv in Büdingen in den originalen mittelalterlichen Akten und Rechnungen der Ronneburg recherchiert.

Unser Ziel war es, die Küche so zu beleben, wie es im Mittelalter gewesen sein könnte, und alle Fragen des Publikums zu beantworten. Ich denke, dass uns das recht gut gelungen ist und wir sehr vielen Gästen der Ronneburg schöne Erlebnisse bieten konnten. Umgekehrt wurden wir von den Fragen der Gäste inspiriert, tiefer und weiter in die Geschichte der mittelalterlichen Küche einzusteigen, um uns ständig weiterzubilden.

Aus unseren vielen Erfahrungen soll dem Leser dieses Büchleins nun berichtet werden:

- Wie sah es in einer mittelalterlichen Burgküche aus?
- Mit welchen Lebensmitteln wurde gekocht?
- Welche Gewürze wurden verwendet?
- Was trank man?

Außerdem soll von den Erlebnissen der MITTELALTERLICHEN KÜCHENMEISTEREI berichtet werden.

Und selbstverständlich sollen die Rezepte aller von uns in der Burgküche zubereiteten Gerichte weitergegeben werden, und zwar auf vielschichtige Weise. Zu finden sind:

- die Originaltexte der Gerichte für erfahrene Mittelalterfreaks zum eigenen Experimentieren,
- Rezepte zum Nachkochen für einen größeren Personenkreis, so wie wir es in den Kesseln, Pfannen und Keramiktöpfen praktizierten,
- Rezepte zum Nachkochen am heimischen Herd für ca. 4 Personen,
- verschiedene Vorschläge für die Zusammenstellung von Menüfolgen, die uns heute munden.

Die Rezepte sind bewusst nicht in der heute üblichen Form Vorspeise, Hauptgericht, Nachtisch angeordnet. Wie auch in den mittelalterlichen Kochschriften findet der Leser dieses Buches die Rezepte in einer losen Folge gemischt, gespickt mit nützlichen Hinweisen, Informationen und Geschichten. Ebenfalls in bester mittelalterlicher Manier werden zu den Rezepten entsprechende Variationen angegeben.

Alle Angaben von Mengen sind aus unserer Kocherfahrung entstanden und richten sich damit natürlich nach unseren Vorlieben. Auch Art und Menge der Gewürze entsprechen unserem Geschmack und sind nicht als strenge Vorgabe zu verstehen. Hier lohnt es sich auf jeden Fall zu experimentieren.

Alle unsere Rezepte sind mehrfach erprobt und wurden nach bestem Wissen und Gewissen niedergeschrieben. Trotzdem müssen wir jede Gewähr für ein gutes Gelingen ausschließen.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen, hoffe aber, dass es nicht dabei bleibt, sondern alsbald der Kochlöffel geschwungen wird und nicht nur Krumme Krapfen, Olla potrida und Mamonia Eingang in die eigene Küche finden.

Guten Appetit!





KOCHEN IM MITTELALTER

Woher wissen wir eigentlich, was in den mittelalterlichen Burgküchen zubereitet wurde? Was sind unsere Quellen? Wenn man vom späten Mittelalter bzw. von der beginnenden Neuzeit ausgeht, findet man eine recht gute Quellenlage vor.

Kochhandschriften aus ganz Europa zeugen von dem Verlangen, Rezepte aufzuschreiben, sich an sie zu erinnern, sie bedingt an Kochkundige weiterzugeben und bedingungslos ohne Angaben von Quellen voneinander abzuschreiben. Viele Rezepte finden sich fast wortwörtlich in den verschiedensten Handschriften wieder. Frühe Buchdrucke in vielen Auflagen zeigen ebenfalls die Tendenz, ganze Bücher zu kopieren und mit einem anderen Titel in Umlauf zu bringen. Rechnungsbücher mit Einkaufslisten von den Frankfurter Messen, die über die fürstlichen Haushaltungen der Burgbesitzer berichten, gehören dazu, genauso wie die Vielfalt der archäologischen Funde, die in den letzten Jahrzehnten zu einer nie da gewesenen Bedeutung gelangten.

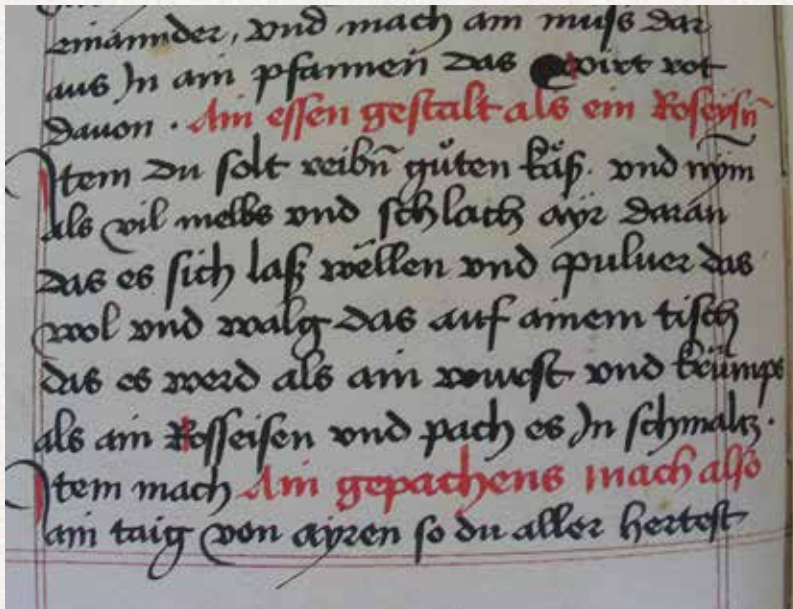
Damit verbunden ist die experimentelle Archäologie, die unter anderem dazu geführt hat, eine mittelalterliche Kochhandschrift nicht nur mit dem Auge eines Sprachwissenschaftlers zu betrachten, sondern verschiedene Disziplinen zusammenzuführen und zu experimentieren, auszuprobieren, was eine Kochhandschrift kulinarisch zu bieten hat. Dieser heute einsichtige und gängige Vorgang fand früher bei den Wissenschaftlern leider keine Billigung.



KRUMME KRAPFEN

oder „Ain essen gestalt als ein Roseysen“

„Krum krapffen“ ist ein einfaches Rezept aus Mehl, Käse und Eiern, gewürzt und in Fett ausgebacken, und findet sich in verschiedenen mittelalterlichen Kochhandschriften wieder. Ausgewählt habe ich den Text „ain essen in gestalt als ein Roseysen“ aus der Handschrift *Maister Hannsen des von Wirtenberg koch*.



Der Text lautet sinngemäß übertragen wie folgt:

*Ein Gericht in Gestalt eines Hufeisens.
Also sollst du guten Käse reiben und ebenso
viel des Mehls nehmen und Eier daran
schlagen, dass es sich ausrollen lasse, und
würze es wohl und rolle es auf einem Tisch
als eine Wurst aus und krümme es wie ein
Hufeisen und backe es in Schmalz aus.*

Eine andere Handschrift, das *Alemannische Büchlein von guter Speise*, erwähnt noch, dass die Krapfen gut und gesund seien. Es zeigt aber eine scheinbar deutliche Abweichung in der Anleitung, denn hier nimmt man zur Käsemenge nur „halb als vil mell“, also nur die halbe Mehlmenge.

Wer den Text lesen konnte und ihn übertragen hat, steht jetzt vor folgenden Problemen:

- Wie ist das richtige Verhältnis zwischen Mehl und Käse?
- Welchen Käse nehme ich eigentlich?
- Wie viele Eier brauche ich?
- Mit welchen Gewürzen würze ich?
- Wie dick rolle ich die Würste und wie groß biege ich die Rosseisen?
- In welchem Fett backe ich sie wie lange aus?

Die Antworten auf diese Fragen stehen auch im Zusammenhang mit den oben angesprochenen Besonderheiten der mittelalterlichen Küche.

Der Stand Bauer oder Herr bestimmt die Auswahl der Gewürze. Der Bauer konnte Salz und Kräuter als Zutaten verwenden; in der Herrenküche kamen feine Gewürze wie Pfeffer und Muskat infrage. In der Fastenzeit waren tierische Fette nicht erlaubt, es mussten Pflanzenfette benutzt werden.

Zu den Mengenangaben ist nicht ausgesagt, ob es sich um Gewichte oder Volumina handelt. Von Letzterem ist auszugehen. Ebenfalls von Bedeutung ist, ob der Käse eher ein junger oder ein alter sein sollte, denn hier sind die Mengen unterschiedlich groß.

Am leichtesten ist noch die Frage nach der Anzahl der Eier zu beantworten, ist sie doch im Rezept andeutungsweise beantwortet: Der Teig soll sich gut ausrollen lassen.



KLEINE PASTETCHEN

Rissoles

Eine Übertragung des Originalrezeptes möchte ich an dieser Stelle nicht anführen. Der Autor des ersten in deutscher Sprache gedruckten Kochbuchs von 1485, *Küchenmeisterei*, drückt sich sehr umständlich und ausschweifend aus. Ein ähnliches Rezept, das ich in der *Koch und Kellermeisterei* von Meister Sebastian (1566) gefunden habe, ist ebenfalls sehr umständlich beschrieben.

Der Teig

ZUTATEN FÜR DEN TEIG BURGENPORTION

40 Eier
2,5 kg Mehl
300 ml Weißwein
500 g Butter
200 ml Sahne
etwas Salz
Mehl für Tischplatte und Hände
Fett zum Ausbacken

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

6 Eier
400 g Mehl
50 ml Weißwein
75 g Butter
30 ml Sahne
etwas Salz
Mehl für Tischplatte und Hände
Fett zum Ausbacken

ZUBEREITUNG

Eigelb vom Eiklar trennen. Einen Teil des Eiklars zum Verschließen der Pastetchen aufheben. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Der Teig lässt sich gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank aufheben. Er ist sehr elastisch, klebt nicht und lässt sich sehr gut verarbeiten. Natürlich braucht man zum Ausrollen für Nudelholz, Brett und Hände etwas Mehl.

Die Füllung bleibt der eigenen Fantasie überlassen, oder praktischer, man füllt mit dem, was man hat. Die Kinder auf der Burg waren beim Füllen sehr kreativ. Auch gegen den Willen mancher Eltern, Zitat: „Du isst doch kein ...“, löffelten sie die in Schüsseln bereitgestellten Zutaten großzügig auf ihre Pastetchen. Vom Geschmack waren hinterher auch die Eltern begeistert. Manch ein Kind musste sich noch einmal anstellen, weil die Eltern ebenfalls ein Pastetchen essen wollten.

Auch beim Würzen der gewünschten Füllungen darf man ruhig sehr großzügig sein. Die Würz-kombinationen süß-scharf, süß-sauer und süß-sauer-scharf waren sehr beliebt, auch wenn sich im Mittel-alter nicht jeder die teuren Gewürze leisten konnte.

Will man die Pastetchen zu Hause zubereiten, kann man die Füllung auch mit frischen Eiern oder Eidotter binden. Dazu verrührt man einfach die gewünschten Zutaten mit dem Ei und legt sie auf den Pastetenteig.





EIN WEISSES ESSEN

Eines der bekanntesten mittelalterlichen Gerichte ist Blamensir. Es handelt sich hierbei um eine Verballhornung des französischen Begriffes *blanc manger*. Im Spanischen nennt man es *blanco manjar*, was Rumpolt in seinem Kochbuch nicht davon abhält, am Ende seines Rezeptes zu schreiben: „... so ist es ein schön weißes Mus. Und man nennt es auf Spanisch Manscho Blancko.“ Es bedeutet schlicht und ergreifend „weiße Speise“ oder „weißes Essen“.

In der Kochhandschrift *Daz buoch von guoter spise* ist dieses Gericht an unterschiedlichen Stellen in verschiedenen Variationen aufgeführt. Hier wird es abwechselnd Blamensir oder Blamenser genannt.

Wie dem auch sei, das Gericht hat sich bis in die Neuzeit hinübergerettet. Es besteht aus folgenden Zutaten: Milch, Mandeln, Reis, Schmalz oder Butter, klein geschnittenes Hühnerfleisch und reichlich Zucker. Gewürze dürfen dabei natürlich nicht fehlen, ebenso wenig der Zusatz, dass man in der Fastenzeit statt der Hühnerbrust auch Hecht verwenden kann.

Für dieses Gericht muss man eine Mandelmilch zubereiten. Das ist im Grunde genommen wieder ein Rezept für sich, denn Mandelmilch war bei den Reichen ein beliebtes Produkt, wenn man in der Fastenzeit keine Milchprodukte zu sich nehmen durfte. Auch hatte Mandelmilch wegen der teuer importierten Mandeln einen gewissen Prestigewert. Dazu kommt, dass die weiße Mandel in der Farbsymbolik die Reinheit darstellt. Und Mandelmilch war nicht nur in der Fastenzeit eine beliebte Zutat für verschiedene Gerichte. Ein weiterer, in der kühlstranklosen Zeit besonders wichtiger Grund für die Beliebtheit: Mandelmilch wird nicht so schnell sauer wie frische Kuhmilch.



KARBONADEN

Rumpolt beschreibt ein Rezept für Karbonaden sehr ausführlich:

Eine Karbenada zu machen aus einer Haxen. Schneide die Haxe messerrückendick / und so breit wie die Haxe selbst ist / zerkloppe sie auf beiden Seiten mit einem Messerrücken / lege sie nicht ins Wasser / sondern besprenge sie auf beiden Seiten mit Salz / und sieh zu / dass du es nicht zu viel machst / hänge sie in den Rauch / wo er am dichtesten ist / dann lege sie auf einen sauberen Rost / und brate sie geschwind / begieße sie mit Rinderfett / oder neuer Butter / die unzerlassen ist / und halte sie gegen das Feuer / oder lege es auf den Rost / wo nicht viel Kohlen sind / sondern nur heiße Asche / und wende sie oft um / dass du sie nicht verbrennst / bevor die Karbenada gebraten ist / ...

Die Haxe, von der oben die Rede ist, war vom Kalb. Unter Karbonaden verstand man im Allgemeinen eine dünne Scheibe von gesalzenem und geräuchertem Fleisch. Die Karbonaden werden in der Pfanne oder auf dem Rost kurz angebraten und dann sogleich mit einer würzigen Sauce serviert. Rumpolt macht im oben stehenden Rezept dann noch drei Vorschläge zur Würzung: mit Ingwer bestreut oder mit einer braunen Brühe, die sauer sein kann oder nicht.

Für unsere Gäste auf der Burg haben wir die Karbonaden aus verschiedenen Fleischsorten hergestellt. Kassler ohne Knochen, Kaiserbraten oder sogenannter Partyschinken wurden in dünne Scheiben geschnitten und dann für jeden Gast frisch in der Pfanne in etwas Öl angebraten. Dazu immer eine warme Sauce, damit das Fleisch nicht gleich wieder abkühlt. Angeboten wurden Karbonaden entweder mit Brot oder innerhalb eines Menüs mit entsprechenden Beilagen.

ZUTATEN

geräucherter Kassler oder geräucherter
Lachsschinken oder Partyschinken
Öl oder Fett zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden
und von beiden Seiten in der Pfanne rasch anbraten.
Zusammen mit einer würzigen Sauce servieren.

Sehr gut angekommen sind unsere Karbonaden auf der Burg,
wenn wir sie zusammen mit einem Feigenmus serviert haben.