

Köstliche mittelalterliche Speisen könnt ihr selbst nachkochen!

Rezept für Holunderblütenmus

- 8 frische oder getrocknete Holunderblütendolden (wenn nicht verfügbar, müsst ihr auf dieses Aroma verzichten)
- 1 Liter Milch (an Fasttagen wurde statt Kuhmilch Mandelmilch verwendet)
- 150 g Reismehl
- 100 g Zucker

Von der Milch etwa 100 ml abnehmen und beiseite stellen. Die restliche Milch kurz erhitzen, aber nicht kochen. Damit die abgezapften Blüten ihr wunderbares Aroma abgeben, müssen sie mindestens eine Stunde in der warmen Milch ziehen. Dann die Milch abseihen und neuerlich erhitzen. Das Reismehl und Zucker nach Geschmack in der zurückbehaltenen kalten Milch glattrühren und mit der Schneerute in die kochende Milch einrühren. Aufkochen lassen, damit das Mus so dick wird wie ein Pudding, dann auskühlen lassen und kalt servieren.

Dieses weiße Mus könnt ihr mit natürlichen Farben bunt einfärben, die im Mittelalter gerne dazu verwendet wurden:

- Gelb erzielt ihr durch die Beigabe von ein paar Safranfäden (oder gemahlenem Safran) oder indem ihr in das heiße, aber nicht mehr kochende Mus einen Eidotter einrührt.
- Für ein zartes Pink oder ein kräftiges Rot füllt ihr einen Esslöffel roh geraspelte rote Rübe in einen Teefilter und lasst diesen so lange in der erhitzten Milch ziehen, bis der gewünschte Farbton erreicht ist.
- Grün erzielt ihr durch Petersilienblätter, die mit wenig Wasser püriert und in einen Teefilter gefüllt werden. Wenn euch Petersilie zu viel Eigengeschmack hat, könnt ihr stattdessen auch Spinatblätter nehmen.
- Für Blau bzw. Violett wurden im Mittelalter meist Kornblumenblüten empfohlen; viel besser gelingt es aber mit leicht zerquetschten frischen oder tiefgekühlten wilden Heidelbeeren (Kulturheidelbeeren färben nicht so intensiv) in einem Teefilter.

