

Die meisten Rezepte aus der Römerzeit stammen aus dem Kochbuch des Apicius. Apicius, ein römischer Feinschmecker hat im 1. Jahrhundert n. Chr. mehr als 500 Rezepte für die feine römische Küche gesammelt und zusammengestellt.

Hier einige römische Rezepte — der heutigen Zeit angepasst — zum Ausprobieren:

### Globi

#### Zutaten:

200g Griesmehl  
300g Quark  
Honig  
Mohn  
Olivenöl

#### Zubereitung:

Verknete Griesmehl mit Quark. Während des Knotens gibst du reichlich Honig und Mohn hinzu. Forme kleine Kugeln (globi) und brate sie in einer Pfanne mit Olivenöl aus. Die Globi bestreichst du anschließend mit Honig und bestreust sie mit Mohnkörnern.

### Moretum

#### Zutaten:

Schafskäse  
Olivenöl  
Essig  
Pfeffer  
Frühlingszwiebeln  
Knoblauch  
Kräuter (frisch oder getrocknet)

#### Zubereitung:

Vermische Schafskäse mit etwas Olivenöl, Essig, gemahlenen Pfeffer, klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Knoblauch und frischen (oder auch getrockneten) Kräutern. Dazu reicht man römische Brötchen oder auch Fladenbrot auf Lorbeerblättern. Mit Oliven und frischen Kräutern anrichten.

### Libum

#### Zutaten:

600g würziger Fetakäse  
1 1/2 Tassen Mehl  
2 verquirlte Eier  
Lorbeerblätter  
Olivenöl zum Bestreichen der Oberfläche

#### Zubereitung:

Schafskäse mit der Hand zerbröckeln und mit Mehl und Eiern zu einem Teig verkneten. Handtellergroße Laibchen formen und auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Auf die Unterseite jedes Laibchens ein Lorbeerblatt geben und die Brötchen auf ein Backblech legen. Die Oberseite mit Olivenöl bestreichen. Bei mittlerer Hitze im Backofen backen. Die Oberfläche soll hellbraun sein.

### Süßes Libum

#### Zutaten:

500 g Quark  
2 Tassen Mehl  
2 gequirlte Eier  
2 EL Milch  
2 EL Olivenöl  
Indische Lorbeerblätter (falls vorhanden)  
Olivenöl zum Bestreichen der Oberfläche  
Honig

#### Zubereitung:

Aus Quark, Mehl, Milch, Eiern und Olivenöl einen Teig kneten. Handtellergroße Laibchen formen und auf der Oberfläche kreuzweise einschneiden. Auf die Unterseite jedes Laibchens ein Lorbeerblatt geben und die Laibchen auf ein Backblech legen. Die Oberseite mit Olivenöl bestreichen. Bei mittlerer Hitze im Backofen backen. Die Oberfläche soll hellbraun sein. Die noch warmen Laibchen mit angewärmten Honig tränken.