



Essen und Trinken im antiken Griechenland

Sicher warst du schon einmal bei McDonald's oder Burger King. Diese Möglichkeiten hatten die Kinder in der Antike nicht. Aber dafür gab es andere Sachen zu essen.

	griechisches Kind der Antike	ich
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		

Spinat mit Kichererbsen, Ziegenkäse und Pistazien

Du brauchst dazu:

250 g Kichererbsen

200 g geputzter, zarter Spinat

100 g Ziegenkäse

1 mittelgroße Zwiebel

50–60 g Pistazien

ca. 50 g Rosinen

Saft von einer mittelgroßen Zitrone

1 EL Honig

Olivenöl



Die Kichererbsen über Nacht in reichlicher Menge Wasser einweichen lassen.

Den geputzten und von Stielen befreiten zarten Spinat zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten.

Die Rosinen mit Wasser in einen kleinen Topf geben und mindestens 2 Stunden quellen lassen.

Den Topf mit dem Wasser und den Rosinen langsam aufkochen.

Wasser und Rosinen durch ein feines Drahtsieb passieren.

Mit Zitronensaft ablöschen, salzen und pfeffern.

Die Kichererbsen abseihen und dazugeben.

Aufkochen lassen und bei geschlossenem Topf im Ofen bei 180 °C 1 Stunde 30 Minuten garen.

Den Topf herausnehmen und die Kichererbsen auf ein Blech zum schnellen Abkühlen dünn verteilen.

Den Spinat zu mundgerechten Stücken zupfen, den Ziegenkäse mit den Fingern grob zerbröseln.

Die gehackten Pistazien und die im Sieb abgetropften Kichererbsen in eine große Schüssel geben.

In einer Schüssel die Kichererbsen-Flüssigkeit, Olivenöl, Honig, schwarzen Pfeffer und das Salz gut miteinander verrühren.

Über die Kichererbsen gleichmäßig verteilen und umrühren.

Guten Appetit!

(nach: https://www.kochwiki.org/wiki/Spinat_mit_Kichererbsen,_Ziegenkäse_und_Erdnüssen, abgerufen am 28.4.2023)

Du bist dran

- 1 Nimm das Schulbuch S. 42 zu Hilfe und schreibe einen Speiseplan für ein griechisches Kind der Antike. Daneben schreibst du auf, was du isst.
- 2 Hast du Lust bekommen zu kochen? Hier findest du ein altgriechisches Rezept, das leicht nachzukochen ist. Viel Spaß und guten Appetit!

Name:

Klasse:

Datum:

Bildnachweis: nata_vkusidey / Thinkstock