



Xenia kocht

Arme Ritter 4 Personen

Wusstet ihr, dass dieses Rezept bereits im ältesten erhaltenen Kochbuch aus römischer Zeit zu finden ist (De re coquinaria)? Es steht auch im ältesten erhaltenen deutschen Kochbuch aus dem 14. Jahrhundert und wird auch dort bereits als „Arme Ritter“ bezeichnet. Verrückt – was?

Genug ge-klugscheissert – es ist ein bekanntes Rezept. Einfach und lecker. Und da es im Ursprungsrezept Eier enthält streichen es viele veganer aus dem Speiseplan. Muss nicht sein. Geht ganz einfach auch in vegan. Kinder mögen, es, Männer mögen es, Omis und Opis mögen es. Also einfach machen.

Ich mag ja Sojamilch. Und habe zwar immer auch andere Pflanzenmilchsorten zu hause, um bestimmte Gerichte zu machen. Aber ich hab nicht immer hafermilch greifbar, weil ich die tatsächlich nicht so oft brauche. Das Rezept ist mit Hafermilch fast wirklich am leckersten. Aber wenn du keine hast, nimm die Pflanzenmilch, die gerade rumsteht und hau halt etwas Vanille mit dazu!

Aber die Vanille Hafermilch gibt es in 20 ml Trinkpäckchen. Eignet sich gut, um sie auch mal in Lunch-Pakete von Ehemännern oder Söhnen (natürlich auch Töchtern) zu packen. Also kann man da einfach mal so einen Dreierpack erwerben. Wird schon nicht schlecht! .-)

Kichererbsenmehl lohnt die Anschaffung. Gibt es in Asia Läden. Heisst dort Garam. Damit kann m an ganz viele „Eier“ Speisen imitieren. Unter anderem auch Frittata und Quiche. (siehe Rezepte auf der Stadtgarten Website).

Essig wirkt als Backtriebmittel und macht die ausgebackenen Ritter fluffiger.

Die Ritter werden noch heiss serviert. Traditionell mit Zimt-Zucker bestreut oder mit Vanille-Soße. Alte Rezepte servieren die Ritter mit frisch gekochter Fruchtarmelade, was sie dann zu „reichen“ Rittern macht. ☺

Zutaten

200 ml Vanille Hafermilch
5 EL Kichererbsenmehl
1 TL (Apfel)essig
1 Prise Zimt
8 Scheiben Toasbrot
Margarine zum ausbraten

1. Hafermilch, Kichererbsenmehl, Essig und Zimt vermischen.
2. Toastbroteinlegen und gut vollsaugen lassen.
3. In geschmolzener Margarine ausbraten.

