

Mittelalterliche Rezepte - vegan und vegetarisch

Nicht inkludiert sind: Saucen, Getränke, Rezepte für Zutaten wie Stärke und Öle, Speisen, die dezitiert als Beilagen zu Fleisch ausgewiesen bzw. in Fleischrezepten integriert sind.

Wenn bei einem Teig (z. B. Pasteten) keine Zutaten ausgewiesen sind, bin ich davon ausgegangen, dass Ei zugegeben wird, es sich also um ein vegetarisches Rezept handelt.

Ich habe auch alle Rezepte weggelassen, die man problemlos mit authentischen Ersatzstoffen kochen könnte wenn diese Alternative im Rezept nicht ganz explizit genannt war (zum Beispiel alle Rezepte mit Schmalz, die man aber auch im Mittelalter wahlweise mit Butter oder Öl hätte zubereiten können).

Liber de Coquina

Tractatus (spätes 12./frühes 13. Jhd)

	<i>vegan</i>	<i>Nr</i>	<i>vegetarisch</i>	<i>Art</i>	<i>Anmerkung</i>
	x	4.2		Süßspeise	
	x	4.3		Gemüse u. Brei	
	x	4.7			
		4.9	x		
		4.11	x	Suppe	
		4.12	x	Käse	im Prinzip Raclettebrot
		5.1	x	Hülsenfrüchte	
		5.2	x		
	x	5.3			
	x	5.6			
	x	5.7			
	x	5.8			
	x	5.9			
	x	5.13	x		gefülltes Gebäck
		5.14	x		
		5.20	x	Obst	
		5.21	x	Ei	
<i>Anzahl</i>	9		9		

Liber de Coquina (13. Jhd)

	<i>vegan</i>	<i>Nr</i>	<i>vegetarisch</i>	<i>Art</i>	<i>Anmerkung</i>	
	x	6.1		Gemüse		
	x	6.3				
	x	6.8				
	x	6.11				
	x	6.12				
	x	6.13				
	x	6.14				
	x	6.15				
	x	6.17.1				
		6.17.3	x			
	x	6.18				
	x	6.20				
	x	6.21				
	x	6.22				
		6.23.1	x	Hülsenfrüchte		
	x	6.23.2				
	x	6.24				
		6.26	x			
	x	6.28a				
		6.28b	x			
		6.32	x			
		6.33	x			
	x	6.34				
	x	6.36				
		6.38	x			
		6.40	x			
	x	6.42				
		8.4	x		Süßspeisen	
	x	8.5				
		8.6	x			
		8.7	x			
	x	8.9				
		8.10	x	'Pasta'		
		8.11	x			
		8.14.	x			
		8.15	x			
		8.16	x	Eierspeisen		
		8.17	x			
		8.18	x			
	x	10.1				
	x	10.3		Süßspeisen		
	x	10.5				
	x	10.11		ingelegtes		
	x	10.12		Gemüse		
<i>Anzahl</i>	26		18			
<i>Gesamt</i>	35		27			

Two Anglo-Norman Culinary Collections

MS A (13. Jhd)

	<i>vegan</i>	<i>Nr</i>	<i>vegetarisch</i>	<i>Art</i>	<i>Anmerkung</i>	
	x	4		Süßspeise		
		5	x	Pasta		
		8	x			
		11	x	Süßspeise		
	x	13				
	x	14		Snack?	Mandelmilch statt Eier	
		15	x	Süßspeise		
		16	x			
		17/18	x			
	x	25				Mandelbutter statt Eier im Teig
		27	x			
<i>Anzahl</i>	4		7			

MS B (14. Jhd)

	<i>vegan</i>	<i>Nr</i>	<i>vegetarisch</i>	<i>Art</i>	<i>Anmerkung</i>
		8	x	Süßspeise	
	x	9			
	x	10		Suppe	
	x	15			
		17	x		
		18	x		
		21	x	Süßspeise	Teig aus Kastanienmehl
	x	23			
	x	24			
	x	28			
	x	29			
	x	30			
<i>Anzahl</i>	8		4		
<i>Gesamt</i>	12		11		

Minhād̄j al-bayān (11. Jhd) / Liber de Ferculis (13. Jhd) / Puch von den Chosten (15. Jhd)

	<i>vegan</i>	<i>Nr</i>	<i>vegetarisch</i>	<i>Art</i>	<i>Anmerkung</i>
	x	3		Süßspeise	
	x	4			
	x	6			
	x	10			
	x	11			
	x	12			
	x (arab.)	14	x (dt.)	Gemüse	Übersetzungsfehler
		17	x	Süßspeise	
		29	x		
		31	x		
		32	x		
	x	33		Gemüse	
		40	x		
	x	44		Süßspeise	
		48	x		
	x	55			
	x	64			
		65	x		
	x	68			
	x	69			
	x	71			
		72	x		
		R23	x		
		R24	x		
		R25	x		
		R70	x		
	x	A3/3			
Gesamt	15		13		

Libellus de arte coquinaria (spätes 12. / frühes 13. Jhd)

	<i>vegan</i>	<i>Nr</i>	<i>vegetarisch</i>	<i>Art</i>	<i>Anmerkung</i>
	x	3		Mandeln	
		4	x		
	x	5		Süßspeise	
	x	16			
		17	x	Brot pudding	
Gesamt	3		2		

Mondseer Kochbuch (15. Jhd)

	<i>vegan</i>	<i>Nr</i>	<i>vegetarisch</i>	<i>Art</i>	<i>Anmerkung</i>
		7	x	Süßspeise	
		9	x		
		11	x		
		12	x		
	x	21			
		22	x	Milchprodukt	Milch am Spieß 1
	x	29		Gemüse	
	x	37		Mandeln	
		40	x	Süßspeise	
		42	x	Gemüse	
		43	x	Milchprodukt	Milch am Spieß 2
		48	x	Eier	
		53	x	Süßspeise	
		54	x		
		55	x		
		57	x		
	x	58		Gemüse	
		61	x	Eierkuchen	
		62	x		
		63	x		
	x	65		Mandeln	
	x	66			
		67	x	Süßspeise	
	x	69			
	x	74		Hülsenfrüchte	
		75	x	Süßspeise	
	x	78			
		89	x		
		90	x		
		91	x		
		92	x		
		93	x		
		94	x		
		96	x	Mehl	Mus mit Mehl und Wein
		97	x		
		99	x	Süßspeise	
		100	x		
		104	x	Haferbrei	
		116	x	Süßspeise	
		142	x		
		145	x		

		147	x	Eier	
		148	x		
		149	x		
		150	x		
		151	x		
		152	x	Getreide	
		153	x	Eier	
		154	x	Gebäck	
	x	156		Hülsenfrüchte	
		157	x	Getreide	
		158	x	Hülsenfrüchte	
		159	x		
	x	164		Getreide	
		167	x	Obst	
Gesamt	11		44		