

## **Lieblingsgericht der Römer aus der Basilicata: Altrömische Frikadellen**

### Zutaten:

250 g gemischtes Hackfleisch  
80 g gewürfelter Rauchspeck (oder geräucherte Schinkenwürfel)  
2 Anchovis  
1 EL Pinienkerne  
1 Lorbeerblatt (essbarer Küchenlorbeer)  
1 TL Bohnenkraut  
ein wenig Garum (alternativ Fischsauce)  
Pfeffer (etwas gröber, aus der Pfeffermühle), Salz,  
Kreuzkümmel  
frische Petersilie  
Olivenöl zum Braten

### Zubereitung:

Pinienkerne im Mörser grob zerstoßen und Petersilie hacken. Anchovis und Lorbeerblatt im Küchenmixer fein zerkleinern.

Nun Anchovis-Lorbeerpaste, Speck, Pinienkerne, Petersilie, Bohnenkraut, Pfeffer, Salz und Kreuzkümmel gut mit dem Hackfleisch vermengen. Garum (Fischsauce) noch untermischen und abschmecken.

Aus der Masse kleine, längliche Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Olivenöl rundum schön goldbraun braten. Fertig!

Das Rezept ist für zwei Personen und ergibt ungefähr sechs bis acht altrömische Frikadellen. Für größere Mengen einfach die Zutaten entsprechend hochrechnen.

Verschiedene Gemüse (zum Beispiel Bohnen, Fenchel, Kohl oder Spargel) passen sehr gut dazu.

Tipp: Aus der Hackfleischmasse lassen sich außerdem 'Lucanische Würstchen' (Lucanicae) herstellen. Hierfür die Masse in Naturdärme füllen und abbinden. Dann in heißem Wasser brühen und anschließend räuchern.