

## Rom am Rhein

Diese Entdeckungstour führt dich ins Naturkundemuseum Köln in die Ausstellung „Rom am Rhein“. Sie ist Teil der Archäologischen Landesausstellung „Roms fließende Grenzen“ 2021 / 2022. Nicki und seine Freunde haben dir ein Rezept für ein römisches Soldatenbrot vorbereitet. Viel Spaß beim Backen!

Wir backen römisches Soldatenbrot „Panis militaris“. Das bestand ursprünglich nur aus Mehl, zum Beispiel aus Dinkel- oder Emmermehl, Wasser und etwas Salz. Nicht gerade eine Gaumenfreude! Wir versuchen uns an einer etwas leckereren Variante.

### Wir benötigen:

- 500 g Dinkel- oder Weizenmehl
- ½ TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 15 g frische Hefe
- ca. 400 ml warmes Wasser
- große Rührschüssel
- einen Holzlöffel
- ein Backblech
- etwas Backpapier

### Die Zubereitung

Geht das Mehl in eure Rührschüssel. Vermischt jetzt die Hefe und den Honig mit etwa der Hälfte des Wassers und gebt es zum Mehl in die Schüssel. Löst das Salz im restlichen Wasser und gebt es zum Mehl. Fügt auch das Öl hinzu. Jetzt heißt es: Löffel her und rühren! Der Teig muss gut durchgemengt sein. Das kann einige Minuten dauern. Formt als nächstes aus eurem Teig zwei etwa gleich große Brotlaibe und bestäubt sie mit ein wenig Mehl. Jetzt muss die Hefe im Brot noch arbeiten; also lasst die Brote circa eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen. In der Zwischenzeit könnt ihr euren Ofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Jetzt aber rein mit den Broten in den Ofen! Ungefähr 35 Minuten müssen sie backen. Lasst die Brote anschließend ein wenig abkühlen, sonst verbrennt ihr euch die Finger und den Mund.

### Guten Appetit!



# NICKI NUSS und seine Freunde



Hier kannst du Nicki Nuss,  
Nina und Klaus ausmalen.

