

# Rezept: Armer Ritter

**Was genau ist der „Arme Ritter“?** Gemeint ist hierbei eine Süßspeise aus Brotscheiben, die in Fett ausgebacken werden.

**Seit wann ist dieses Gericht bekannt?** Die Geschichte dieser Süßspeise reicht weit zurück. Das Gericht gab es in ähnlicher Form schon im römischen Reich, doch der deutsche Name des Rezeptes „Armer Ritter“ tauchte erstmals im Mittelalter auf. Das früheste schriftlich überlieferte Rezept vom „Armen Ritter“ ist nämlich in dem „Buch von guter Speise“ zu finden. Dies entstand im 14. Jahrhundert und ist das erste Kochbuch, das in deutscher Sprache verfasst wurde. Die Gebrüder Grimm – ihr kennt bestimmt alle Grimms Märchen – zitieren das „Buch von guter Speise“ später in ihrem „Deutschen Wörterbuch“. Dort ist auch der „Arme Ritter“ aufgeführt und beschrieben.

**Woher hat das Rezept seinen Namen?** Um den Namen dieser Speise ranken sich viele verschiedene Legenden. Zwei davon möchte Turmwächter Artur euch gerne vorstellen:

In einer der Geschichten wird der Name darauf zurückgeführt, dass reiche Ritter und wohlhabende Adelige demnach von einer reichgedeckten Tafel mit viel Fleisch speisten, während sich arme Ritter, Knappen und einfachere Leute oft nur mit alten Brotstücken begnügen mussten. Allerdings blieben ärmere Ritter wohl dafür gesünder, denn die Ritter, die reichlich Fleisch aßen, erkrankten auch häufiger an Gicht.

Nun zu einer anderen möglichen Geschichte: **Wisst ihr, wie man Ritter wurde?** Die Ausbildung zum Ritter begann für einen adligen Jungen schon im Alter von 7 Jahren. Er wurde an einen anderen Hof geschickt und war dort zunächst Page. Mit 14 Jahren wurde man schließlich Knappe bei einem Ritter. Hatte sich der Knappe in seiner Ausbildung bewährt, wurde er mit 21 Jahren in einer feierlichen Zeremonie, der Schwertleite, zum Ritter geschlagen und bekam seine eigene Ausrüstung – Schwert, Schild, Rüstung, Pferd und Sporen. Die Ausrüstung war jedoch sehr teuer und musste von dem angehenden Ritter und seiner Familie selbst bezahlt werden. Wer sich eine Ausrüstung nicht leisten konnte, konnte auch nicht die Ritterwürde erlangen und blieb deshalb sein Leben lang Knappe (Edelknecht).

## Zutaten:

4 Brotscheiben (am besten Weißbrot)

½ l Milch

3 Eier

50 g Butter oder Butterschmalz

Zucker (früher wurde Honig benutzt)

Zimt

## Zubereitung:

1. Die Brotscheiben in dickere (!) Scheiben schneiden und in eine flache Form legen.
2. Als Nächstes die Brotscheiben mit der Milch übergießen und einweichen lassen.
3. Nun die drei Eier auf einem etwas tieferen Teller verquirlen und die mit Milch getränkten Scheiben darin wenden.
4. Butter oder Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Brotscheiben von beiden Seiten im heißen Fett goldbraun braten.

**Alternativ** kann man auch die Milch mit den Eiern zuerst vermischen, Brotscheiben darin beidseitig einweichen und anschließend im heißen Fett in der Pfanne backen.

5. Die fertigen Brotscheiben heiß mit Zimt und Zucker bestreuen und dann ratzfatz essen, solange der Arme Ritter noch warm ist.

**Als Beilage** ist Obst, Obstkompott oder Konfitüre zu empfehlen.



**Turmwächter Artur wünscht euch guten Appetit!**