

# Das buoch von guoter spise.

Aus der Würzburg-Münchener Handschrift (1350)

Diz buoch sagt von guoter spise,  
Daz machet die vnverrihtigen koeche wise.  
Ich wil vech vnderwissen  
von den kochespisen:  
der sin niht versten kan,  
der sol diz buoch sehen an,  
wie er groz gerihte kuenne machen  
von vil kleinen sachen.  
dise lere merke er vil eben,  
die im diz buoch wil geben:  
wanne ez kan wol berihten  
von manigerleie gerihten,  
von grozzen vnd von kleinen,  
wie sie sich vereinen  
vnd wie sie sich besachen,  
daz sie klein gethrahte zvo hoher spise machen.  
der sol diz buoch vernemen  
vnd sol sich niht enschemen,  
ob er fraget des er niht enkan,  
des bescheit in schier ein wiser man.  
wer denn kochen woelle lerne,  
der sol diz buoch merken gerne.

## 1. Ein konkavelite.

Zuo einer schuezzeln ze machen: man sol nemen ein phunt mandels  
vnd sol mit wine die milich vz stozzen. vnd kirschen ein phunt, vnd  
slahe die durch ein sip vnd tuo die kirschen in die milich. vnd nim  
einen vierdung rises, den sol man stozzen zvo mele, und tuo daz in  
die milich. vnd nim denne ein rein smaltz oder spec vnde  
smeltze daz in einer phannen vnd tuo dar zvo eine halbe mark  
wizzes zuckers. vnd versaltz niht vnd gibz hin.

## 2. Von einer hirz lebern.

Ein hirzes lebern sol man braten vf eime roste, die man lange behalten  
wil, vnd sol die duenne schniden zvo schiben. vnd nim einen reinen  
honicsaum, den suede. vnd nim denne yngeber vnd galgan vnd  
negelin, die stozze vnder ein ander vnd wirfe sie dar in. vnd nim  
denne ein faz oder eine schaf, dor in du ez wilt tuon, vnd waschez  
gar rein vnd guoz dor in ein schiht honiges vnd lege denne ein  
schiht lebern vnd also fuerbaz. vnd legez faste vf ein ander vnd  
setze daz hin.

### 3. Wilt du machen einen blamensir,

Wie man sol machen einen blamenser. Man sol nemen zigenin milich vnd mache mandels ein halp phunt. einen virdunc ryses sol man stozzen zvo mele, vnd tuo daz in die milich kalt. vnd nim eines huones Brust, die sol man zeisen vnd sol die hacken dor in. vnd ein rein smaltz sol man dor in tuon. vnd sol ez dor inne sieden. vnd gib im genuoc vnd nime es denne wider. vnd nim gestozen violn vnd wirfe den dor in. vnd einen vierdunc zuckers tuo man dor in vnd gebs hin.

Conf. Also mac man auch in der vasten machen einen blamenser von eime hechede.

### 4. Huenre von Kriechen.

Diz heizzent huenre von Kryechen. Man sol huenre braten vnd ein fleisch eines swines, weich gesoten. vnd gehacket vnder ein ander. vnd nim einen vierdunc rosen dor zvo vnd nim yngeber vnd pfeffer vnd win oder ezzig vnd zucker oder honic vnd siede daz zvo sammene vnd gib hin vnd versaltzez niht.

### 5. Diz heizzet ris von Kriechen.

Diz heizzet ris von Kriechen. Du solt ris nemen vnd suede ez in eime brunnen. zvo halben wege so guezze daz wazzer abe vnd suede ez denne in eime reinen smaltze. vnd guez daz smaltz denne her abe vnd ein zucker dor vf vnde gib hin vnd versaltz niht.

### 6. Heidenische kuochen

Diz heizzent heidenisse kuochen. Man sol nemen einen teyc vnd sol duenne breiten. vnd nim ein gesoten fleisch vnd spec gehacket vnd epfele vnd pfeffer vnd eyer dar in. vnd backe daz vnd gibes hin vnd vnd versirtez niht.

### 7. Ein kluoge spise.

Diz ist ein kluoge spise. ein hirn sol man nemen vnd mel vnd epfele vnd eyer vnd menge daz mit wuertzen vnd striche es an einen spiz vnd bratez schone vnd gibz hin. daz heizzet hirne gebraten. daz selbe tuot man einer lungen, die da gesoten ist.

#### 8. Diz sint haselhuener.

Haselhuenre von Friesental mache also. man sol nemen reynevan vnd peterlin vnd salbei vnder einander vnd ein wenic brotes geriben dar zvo vnd wuertze vnd eier. vnd ribe daz mit wine vnd suede daz wol vnder einander vnd gibz hin.

#### 9. Ein gebraten gefueltez ferhelin.

Ein gebraten gefueltez ferhelin mache also: Nim ein verkelin, daz drier wuochen als si, vnd brue daz kuele vnd zuehe im daz har allez abe, daz man ez iht wunde. so sol man im vemme den rans vzzene die hut lazzen. vnd loese beide fleisch vnd gebeine abe vnd allez daz ez in dem libe hat, an die klawen, die ez nidennen hat vf den fuezzen. vnd nime des fleisches, daz dor vz gezogen ist, wol als zwai eier vnd suede ez vilnach gar. vnd nimme danne daz vnd spec vnd hackez. tuo rowe eyer dor zvo vnd einen sniten brotes vnd peterlin krut vnd saltz zvo mazze. vnd fuelle da mit daz ferkelin niht alzvo vol vnd forne den munt vnd legez sanfte in einen kezzel, laz ez erwallen, daz die hut iht zvo breche. so nim ez denne vnd lege ez vf einen hülzinen rost vnd brate ez sanfte. Alz ez denne wol geroest si, so nim ein bret vnd lege daz vf eine schuezzeln, mache vf daz bret vier steckelin vnd cleide daz bret mit eime blat von eyern vnd setze das verkelin dar uf, cleide ez auch mit eime blate vnd laz im die oren dar vz gen vnd den munt vnd trage ez hin.

#### 10. Ein kluoge spise von pflumen.

Man sol nemen kriechen, also so sie zitig sind, vnd tuo die in einen erinen hafen vnd giuz dor vf win oder wazzer, dar si wol zvo kinen, vnd lazze si sieden vnd zvo stozze sie denne, daz die kern niht brechen, vnd slahe die durch ein sip vnd tuo eine snite schoenes brotes dar zvo vnd honic vnd laz ez zvo gen. vnd tuo daz dor zvo vnd win oder wazzer vnd giuze ez zvo dem muose mit trucken gestozzeme krute. also maht du auch wol machen kyrsen muos oder spilinge muos.

#### 11. Ein spise von birn.

Nim gebratene birn vnd sure epfele vnd hacke sie kleine, vnd tuo dar zvo pfeffer vnd enis vnd ro eyer. snit zwo duenne schiben von schoenem brote, fuelle diz da zwischen niht vollen eines vingers dicke, mache ein duenez blat von eyern vnd kere daz einez dar inne vemm vnd backez mit butern in einer pfannen, biz daz ez rot werde, vnd gibz hin.

## 12. Ein guot spise von huennern.

Eyn gebraten huon zelide cleyne, nim wizzesz brot, mache einen duennen eyer teic, saffran vnd pfeffer stoz vnd tuo daz zvo sammene vnd mengez wol in einem vazze. vnd nim einen moerser mit frischem smaltze vnd stoz diz alzvo male vnd ebenez oben mit einer kellen vnd deckez mit einer schuezzeln vnd kere den moerser dicke vemme gen dem fuere, daz er glich heiz habe vnd weich blibe. als er harte werde, so seige denne abe das smaltz vnd schuete daz huon in ein schuezzeln vnd gibz hin.

## 13. Ein guote fuelle.

Wiltu machen ein spise, besnide biern schone vnd spalt in viere vnd lege sie in einen hafem vnd bedecke den hafem vnd becleibe ez mit teyge, daz der bradem iht vz muege. Denne bestuertze den hafem mit einer witen stuertzen vnd lege dar vemme glueende koln vnd laz ez langsam backen. so nim denne die birn her vz vnd tuo reines honiges dor zvo also vil als der birn ist vnd suede ez mit ein ander, daz ez dicke werde, vnd gibz hin.  
Conf. Also mahtu auch von epfeln vnd von kueten, aber man sol pfeffers genuoc dar zvo tuon.

## 14. Aein gefuelten kuochen.

Zuo gefuelten kuochin nim do des briz vnd zvo slahe den mit eyern. vnd tuo dar zvo ein wenic brotes oder gestozzene vische oder daz dicke von der mandel milich. hie von mac man machen mit guotem krute kuechin oder waz man wil von muose.

## 15. Wilt du guoten met machen.

Der guoten mete machen wil, der werme reinen brunnen, daz er die hant dor inne liden kuenne, vnd neme zwei maz wazzers vnd eine honiges. daz ruere man mit eime stecken vnd laz ez ein wile hangen vnd sihe ez denne durch ein rein tuoch oder durch ein harsip in ein rein vaz. vnd siede denne die selben wirtz gein eime acker lanc hin vnd wider vnd schume die wirtz mit einer vensterehten schuezzeln, da der schume inne blibe vnd niht die wirtz. dor noch guez den mete in ein rein vaz vnd bedecke in, daz der bradem iht vz muege, als lange daz man die hant dor inne geliden muege. So nim denne ein halp mezzigen hafem vnd tuo in halp vol hoppfen vnd ein hant vol salbey vnd siede daz mit der wirtz gein einer halben mile. vnd guez ez denne in die wirtz vnd nim frischer heven ein halb noezzelin vnd guez ez dor in. vnd guez ez vnder ein ander, daz es gesschende werde. so decke zvo, daz der bradem iht vz muege, einen tac vnd eine naht. So seige denne den mete durch ein reyn tuoch oder durch ein harsip vnd vazze in in ein reyn vaz vnd lazze in iern drie tac vnd drie naht vnd fuelle in alle abende. Dar nach lazze

man in aber abe vnde huete, daz iht hefen dor in kume, vnd laz in aht tage ligen, daz er valle, vnd fuelle in alle abende. dar nach loz in abe in ein gehertztez vaz vnd laz in ligen aht tage vol. vnd trinke in denne erst sechs wuochen oder ehte, so ist er aller beste.

#### 16. Von pasteden.

Wilt du machen pasteden von vischen, so schuope die vische vnd ziuhe in abe die hut, swenne sie erwallen, vnd hau sie zvo cleinen stuecken, hacke peterlin vnd salbey dor in vnd tuo dar zvo pfeffer vnd yngeber, zinemin vnd saffran. temper ez allez mit wine vnd mache einen duennen derben teyc vnd tuo die vische dor in vnd guez den win dor vf vnd decke ez mit eyne duennen teyge vnd mache daz vemme vnd vem gantz vnd brich oben ein loch dor in vnd lege da fuer ein clueterlin von teyge vnd laz ez backen. Conf. Also mac man auch huenir machen, auch fleisch oder wiltprete oder ele oder voegele.

#### 17. Von einem gerihte von lebern.

Man sol nemen ein lebern vnd herte eyer, die sol man stozzen in eime moerser. vnd daz sol man mengen mit luterm trank oder mit wine oder mit ezzige vnd sol ez malen in einer senf-muelen. vnd nem zwiboln, die solt du sueden mit smaltze oder mit oele, daz sol man giezzen ueber vische oder ueber wiltpret. Noch dirre wise mahtu vil anders dinges machen.

#### 18. Von gefuelten hechden.

Gefuelte hechede sol man also machen: man neme gefuege hechede vnd schuepe die vnd loese in abe den darm zvo den oren vz. nim vische, welcher kuenne sie sin, vnd suede sie vnd lazze vz daz gerete, stozze sie in eime moerser, hacke dar zvo salbey, pfeffer, kuemel vnd safran gestozzen, saltz sie zvo mazzen, da mit fuelle man die hechde vnd besprenge sie vzzen mit saltze. backe in vf eime huelzinen roste vnd brat in gar schone. Conf. Also mahtu in auch machen mit eyern.

#### 19. Von frischen elen.

Nim frische ele vnd wasche in abe den slim mit kalter aschen, loese in abe die hut bi dem haupte vnd zvech die nider bis an den zagel. hacke salbey vnd petersilien vnd tuo dar zvo gestozzen ingeber, pfeffer, enis vnd sa(l)tz zvo mazzen. wirf vf die ele vnd zvehe die hut wider veber. besprenge die ele vzzene mit saltze vnd brat sie gar vf eime huelzinen roste vnd gib sie hin.

**20. Diz ist ein guot spise von eime lahs.**

Nim einen lahs, schabe im abe die schuopen, spalde in vnd snit in an stuecke. hacke peterlin, selbey, nim gestozen yngeber, pfeffer, enys, saltz zvo mazen, mache eynen derben teyk noch der groezze der stuecke vnd wirf daz krut vf die stuecke vnd bewirke sie mit dem teyge. kanst du sie gestemphen in ein forme, daz tuo. so mahtu machen hechde, foerheln, brasmen, vnd backe ieglichez besunder in sime teyge. ist ez aber eins fleischtages, so mahtu machen huenre, rephuenre, tuben vnd vasande mahtu machen, ab du hast die formen, vnd backe sie in smaltze oder suet sie in den formen. nim von den bruesten der huenre oder ander guot fleisch, so wirt die kunst deste bezzer vnd versaltzez niht.

**21. Diz sagt von eime stoc vische.**

Nim einen stoc visch, do niht garst insi, tuo im die hut abe, weich in in kaltem wazzer eine naht vnd nim denne hervz vnd druecke in in ezzig also daz er blibe gantz, binden vf zwo schinen vnd lege in vf einen huelzinen rost, strich daz feuer dar vnder allenthalben, daz er erwarme, laze in wol belaufen mit butern. dor noch mache einen schoenen teyk mit wizzem melwe vnd mit eyern, dor zvo tuo gestozen pfeffer oder ingeber oder ein wenic saffrans, saltz zvo mazze, sprenges vf den visch, als der visch gar heiz si, so slahe den teyg dor vf mit eime swanke, riche vaste koln dor vnder, daz er rot werde, also tuo daz e du in abe nemest vnd betrauf in veizt mit butern vnd gib in hin.

**22. Ein guot spise.**

Nim gesotene swins darne vnd den magen, snit die gesoten darm in viere die langen vnd die cleinen, dar nach snidez gefuege als die riemen, vnd den magen snide auch smal, vnd snid denne beide magen vnd darm den iedweders veber, so du cleinest wilt. nim petersilien, boley vnd minzzen, salbey, gesotene herte eyer vnd schoene brot, kuemels aller meist vnd ein wenic pfeffers vnd ein ey zvo der schuezzeln. Diz male mit ezzige vnd mit guoteme sode also, daz ez niht zesur werde, vnd guez ez vf die kaldiment vnd tuo smaltz dor zvo, laz ez erwarmen, untz ez dick werde, gibz hin vnd versaltz niht.

**23. Ein guot geriht.**

Nim dri gesotene smale swines darne, nim dar zvo smaltzes von flemen, daz tuo, die wile ez ungesoten ist, als lang vnd groz, als die darm sint, bint daz zvo sammene, slahe zwei eyer dor zvo vnd nim ein wenic schoenes brotes vnd pfeffer vnd saltz zvo mazze. In dem condimente erwelle die darne vnd fuelle sie mit dem condimente vnd stecke sie in einen grozzen darm, swaz des condimentes veber blibe, daz guez in den grozzen darm vnd verbint beide die innern vnd den grozzen darm an beiden enden besunder,

teil daz condiment glich in die darm, suet sie gar vnd gib sie heyz hin.

24. Ein guot spise.

Nim von der brust des huones vnd hacke ez cleine vnd stoz ez in eime moerser vnd tuo dar zvo ein wenic melwes vnd grobes brotes, pfeffer oder ingeber, saltz zvo mazze, ein ey oder zwei noch der menge, roeste daz wol zvo sammene, snit zwei clueppelin eines vingers lanc, als ein eln schaft fornen sleht sinewel, vnd nim des gesoten als groz als ein morche, walkez sinewel in der hant vnd fuege ez vemme den spiz als ein marach vnd zwengez vzzene, daz ez krusp si, lege in ein phannen, laz ez sieden mit dem stecken. die wile daz siede, so bewirke den andern stecken - als du den einen vz nemest, so lege den andern in. Vnd mache ir als vil als du wilt. wenne sie gar sin gesoten, so nim sie vz, ruere ein gehacketz muos mit butern, daz fuelle in die morchen vnd stecke sie entwerhes an den spiz, mache sie heiz vnd betraufe sie mit butern vnd gib sie hin. Also mahtu auch machen morchen von hecheden vnd von lehsen vnd wo von du wilt.

25. Daz ist auch guot.

Nim mandelkern, mache daz in siedeme wazzer, stoz sie vnd twinge sie durch ein tuoch oder mal sie, nim schoen herte brot, snit die obersten rinden abe schone vnd duenne, snit dar nach schiben, so du duennest muegest. daz beginne vnder der obersten rinden, ieglich schibe sol sin sinewel. vuege der schiben viere zvo sammene vnd snit sie smal als einen riemen vnd snit sie den twerhes veber, so du kleinst maht, halt die mandelmilch veber daz fiuer, laz sie warm werden, wirf daz brot dar in, daz sie dicke werde, halt sie veber daz viuer, laz sie sieden vnd gibez in die schuezzeln vnde strauwe ein zucker dar uf. daz hezzet caleus. vnd gibz hin.

Conf. Also mache auch ander milich, ob du totern dor zvo tuon wilt.

26. Wilt du machen ein gebraten milch.

Wilt du machen ein gebraten milch, So nim, do niht veiztes zvo si, die kummen vnd, die gelebt si, den hafn, zvo slahe, daz sie sanfte her vz glite vf ein buetel tuoch, dor in bewint sie vnd beswer sie sanfte von erst vnd dor noch baz, laz sie ligen von dem morgen biz hin zvo abent. so snit sie duenne vnd spizze sie, bespreng sie mit saltze vnd lege sie vf einen hvelzinen rost vnd la sie wol roesten. vnd wirf ein wenic pheffers dor vf vnd betreyfe sie mit butern oder mit smaltze, ob ez fleischtac si, vnd gib sie hin.

**27. Diz ist ein guot fuelle.**

Stoz ein gans an einen spiz vnd suet daz gekroese, nim vier eyer gesoten herte vnd nim dor zvo eine brosmen schoenes brotes vnd kuemel dar zvo vnd ein wenic pfeffers vnd saffrans, vnd nim dri gesoten huones lebern. Mals zvo sammene mit ezzige vnd mit huener sode, zvo mazzen sur, vnd schele zwiboln vnd snide sie duenne vnd tuo sie denne in einen hafen, tuo dor zvo smaltz oder wazzer vnd laz sie sieden, daz sie weich werden. vnd nim denne sur epfele, snit die kern her vz. als die zwiboln gar sin gesoten, wirf die epfele dar zvo, daz ez weich belibe, vnd tuo denne daz gemalne vnd die epfele vnd die zwiboln alle in ein phannen, vnd als die gans gebraten ist, so zvo lide sie, lege sie in ein schoen vaz vnd guez daz condimente dar veber vnd gib sie hin.

**28. Ein guot getrahte.**

Nim gebratene eyern vnd ro sur epfele vnd nim vnder wahsen fleisch gesoten vnd nim pfeffer vnd saffran, daz stoz zvo sammene vnd mache ez weich mit roen eyern. so mache ein blat von eyern vnd zvo teile daz, fuelle dar vf die materien, daz glich werde. so wint daz blat zvo sammene vnd machez naz von eyer teyge vnd legez in siedenz smaltz vnd backez harte. so stecke do durch einen spiz vnd legez zvo dem viure vnd beslahez eins mit eyern vnd eins mit smaltze mit zwein swammen also lange biz daz ez singe vnd rot werde, vnd gibz hin.

**29. Ein guot fuelle.**

Nim lampriden vnd snit sie an sehs stuecke, daz mittelst stuecke daz mache minner danne die andern stuecke. besprenge ez mit saltze vnd legez vf einen hueltzinen rost. brat sie gar. nim daz mittelste stuecke, als ez gar si geroest, stoz ez in eime moerser vnd tuo dar zvo eine swartzen rinden brotes, die weiche in ezzige, vnd tuo dar zvo gestozen galgan vnd pfeffer vnd ingeber vnd kuemel vnd muschat bluomen vnd negelin. wilt duz aber lange behalden, so mach ez scharpf mit ezzige vnd ein wenic honiges vnd suedez vnd leg ez kalt dor in. noch dirre wise mahtu machen gebratene nuenaugen oder waz du wilt.

**30. Wilt du machen ein spise von huenern.**

Diz heizzent kueniges huenre. Nim junge gebratene huenre, hau die an kleine mursel. nim frische eyer vnd zvo slahe die, menge dar zvo gestozen ingeber vnd ein wenic enys, guez daz in einen vesten moerser, der heiz si, mit dem selben crute, daz tuo du zvo den eyern, da mit bewirf die huenre. vnd tuo die huenre in den moerser vnd tuo dar zvo saffran vnd saltz zvo mazzen und tuo sie zvo dem viure. vnd lazze sie backen glich heiz mit ein wenic smaltzes. gib sie gantz hin, daz heizzent kuoniges huenre.



### 31. Wilt du machen ein guot lebern.

Nim ein rindes lebern, die niht steineht si, vnd snit si an fünf stuecke vnd lege sie vf einen rost vnd brat sie, also sie sich hat gesuebert, so wasche sie in warmem wazzere oder in sode also veizt. suede daz vnd laz sie braten gar vnd nim sie denne abe vnd laz sie kalden vnd besnit sie schone. vnd nim denne ein halb stuecke vnd stozz ez in eynem moerser vnd stoz dar zvo ein rinden geroestes brotes, tuo pfeffer dar zvo vnd ingeber, daz ez scharpf werde, vnd nim ein wenic anis vnd mal daz mit ezzige vnd mit honicsaume vnd erwelle ez, biz es dicke werde, vnd laz ez kalt bliben vnd lege dor in der lebern als vil du wilt, vnd zvo der hochzit gibz vür hirz lebern. vnd des wilden swines lebern mache auch also. Conf. Vnd nach dirre manunge erdenke auch ander spise.

### 32. Ein guot spise.

Nim huenre, die brat niht volle gar, ent lide sie zvo morseln vnd laz sie sieden nuer in smaltze vnd wazzere, vnd nim eine rinden brotes vnd ingeber vnd ein wenic pfeffers vnd anis, daß mal mit ezzige vnd mit dem selben soedichin, vnd nim vier gebraten kueten vnd daz condiment tuo zvo den huenren, laz ez wol da mit sieden, daz ez werde eben dicke. hastu niht kueten, so nim gebraten bieren vnd mach ez da mite vnd gibz hin vnd versaltz ez niht.

### 33. Ein spise von bonen.

Suede gruene bonen, biz daz sie weich werden. so nim denne schoen brot vnd ein wenic pfeffers, dristunt als vil kuemels, mit ezzige vnd mit biere. mal daz zvo sammen vnd tuo dar zvo saffran vnd seige abe daz sode vnd guez dar vf daz gemalne vnd saltz ez zvo mazzen vnd laz ez erwallen in dem condiment vnd gibz hin.

### 34. Ein geriht.

Rib knobelauch mit saltze - die haubt schele schone - vnd menge sehs eyer dar zvo on daz wisse vnd nim ezzig vnd ein wenic wazzers dar zvo, niht zvo sur, vnd la daz erwallen, daz ez dicke blibe. damit mac man machen gebratene huenner, morchen oder swemme oder waz du wilt.

### 35. Wilt du machen einen agraz.

Nim wintruebele vnd stoz sur epheler. diz tuo zvo sammene, menge ez mit wine vnd druecke vz. dise salse ist guot zvo scheffinen braten vnd zvo huenren vnd zvo vischen vnd heizet agraz.

**36. Aber ein condiment.**

Nim aschlauch vnd scheln, ribin mit saltze,  
mengin mit wine eder mit ezzige vnd drueckez vz. dise salse ist  
guot zvo rinderinen braten.

**37. Ein salse.**

Nim sure winber vnd tuo dar zvo salbey vnd zwei knobelauches haubt  
vnd spec vnd stoz daz zvo sammene, drueckez vz vnd gibz fuer eine  
guoten salse.

**38. Ein agraz.**

Nim holtzepfele vnd peterlin vnd bezzin vnd stoz daz zvo sammene  
vnd drueckez vz, daz die petersilie ein wenic zvo var. daz heizzet  
auch agraz.

**39. Ein geriht von eime hechde.**

Nim einen frischen hechede vnd loese abe die hut als gantz vnd  
suede in gar vnd loese vz die grete. nim krut vnd stoz daz mit dem  
vische, tuo dar zvo ro eyer vnd saffran vnd fuelle die hut des hechdes  
vnd roeste in eine wenic vnd gibin hin.

**40. Ein geriht von vrischen elen.**

Nim frische ele, zuech in abe die hut vnd snit abe daz haubt, laz  
sie gar sieden vnd tuo her vz die grete, stoz krut, eyer vnd schoene  
brot, vnd mit dem ale hacke salbey. dar zvo fuelle die hut vnd brat  
in vnd vuege daz haubt zvo dem ale. cleide in mit einen duennen  
teige. vnd ein blat von eyern vnd mach in druf, roestin vnd gib  
in hin.

**41. Ein geriht von eime stoc vische.**

Nim einen stoc visch, der niht durre si, vnd tuo  
im die hut abe, weich in in kaldem wazzere ein naht, druecke in in  
ezzig, daz er gantz blibe, bint in langes vnd zwo schinen dar veber  
vnd lege in vf einen hueltzinen rost. mache in warm vnd besprenge  
in mit butern, mache einen teyc von mele vnd von eyern, dar zvo tuo  
gestozzen pfeffer vnd saffran vnd saltz zvo mazzen. als der visch  
gar heiz si, so slahe den teyc dor vf mit eime swanke, riche vaste  
viuer dor vnder vnd laz in werden rot. so tuo daz, e du in abe nemest,  
beträufe in mit butern vaste vnd gib in hin.

#### 42. Ein guot fuelle.

Nim mandel kern, mache in schoene in siedem wazzer vnd wirf sie in kalt wazzer, loese die garsten vz vnd stoz die besten in einem moerser. Also sie veiste beginnen, so spreng dor vf ein kalt wazzer vnd stoz sie vaste vnd menge sie mit kaldem wazzere eben dicke vnd rink sie durch ein schoen tuoche vnd tuo die kafen wider in den moerser, stoz sie vnd rink sie vz. schuet ez allez in ein pfannen vnd halt sie veber daz viuer vnd tuo darzvo ein eyer schaln vol wines vnd ruerez wol, vnz daz es gesiede. nim ein schoen bueteltuoch vnd lege ez vf reine stro vnd guez dar vf die milich, biz daz sie wol ueber sige. swaz denne vf dem tuoche belibe, do von mache einen kese. wilt du butern dor vz machen, so laz ein wenic saffrans do mit erwallen vnd gibz hin als butern oder kese.

#### 43. Ein guot trahte.

Nim huenre magen vnd lebern, snit abe daz herte, daz guote snit duenne, machez gar in smaltze, zeslahe eyer vnd tuo darzvo pfeffer vnd kuemel, saltz zvo mazen. mache ein pfannen heiz vnd veizt, als man kuochin woelle bachen, wirf dor in eyer vnd lebern, ruere daz zvo sammene, daz ez blibe weich. so nim abe die pfannen, machin schoene mit einer schinen. haldez wider veber daz fiuer vnd machez veist vnd tuo daz muos gantz in die pfannen, druecke ez wol, daz ez gantz blibe an eime stuecke vnd laz ez backen. als ez gar si gebacken, so gibz hin, vnd daz heizzet laxis. Conf. Also mahtu machen junge huenre von lampfleische, so manz klein snit.

#### 44. Ein condimentelin.

Nim rintfleisch, als ez erst zvo kumt, suedez mot, saltzez wol, nim aschlauch vnd minzen dar zvo, des krutes nim genuoc, laz ez wol sieden in eime veisten sode vnd reitz swie du wilt vnd gibz hin.

#### 45. Ein geriht von einer gense.

Nim ein gans, die niht alt si, nim vz daz gekroese, snit abe die fluegele vnd die diech, stecke sie in einen irdinen hafn, der enge si, guez daz wazzer vf, daz sie betueche, setze sie vf einen drifuoz, der vnden offen si, bedecke den hafn, daz der bradem iht vz gesuet daz gekroese sunder vnd saltz die gans. vnd suede die gans in dem sode, biz sie vilnach trucken si vnd gar si gesoten. vnd nim denne suezze milich vnd sehs totern vnd zwei haupt knobelauches, die groz sint, vnd schele die schone vnd stoz sie mit ein wenic saltzes vnd menge daz mit der milich vnd mit den totern, vnd saffran tuo dar zvo. vnd guez daz condiment vf die gans, laz sie erwallen vnd gibe sie hin.

**46. Ein cluoge spise.**

Wilt du ein kluege spise machen, slahe einnen duennen teic von eyern vnd von schoenem melwe, mach daz dicke mit schoenem brote vnd ribe daz, schele sur epfele, scharbe sie groeber denne spec vf huenre, die menge dar zvo, nim einen leufel vnd fuelle den teyc vnd teilez vnd brat den in smaltze oder in butern, ab ez niht fleischtac ist, vnd gibz hin.

**47. Ein guot gebackenz.**

Rib kese, menge den mit eyern vnd scharbe gesoten spec dar zvo, mache ein schoenen derben teyc vnd fuelle den kese vnd die eyer dor in vnd mache krepfelin vnd backe sie in butern oder in smaltze noch der zit vnd gib sie warm hin.

**48. Ein guot gerihtlin.**

Nim gesoten erbeiz vnd slahe die durch ein sip, slahe als vil eyer dor zvo als der erweiz si vnd suedez in butern niht alzvo feizt. laz sie kueln, snit sie an mursel vnd stecke sie an einen spiz, brat sie wol vnd beslahe sie mit eyern vnd mit krute, gib sie hin.

**49. Ein geriht von vischen.**

Nim einen frischen hechde, loese im abe die hut von dem hechde, suede in gar schone vnd lise vz die grete. vnd nim krut vnd stoz ez mit dem vische, tuo dar zvo ro eyer vnd saffran vnd fuelle die hut des hechdes wider, vnd daz haubt, daz roest ein wenic vnd gibz hin.

**50. Ein geriht**

Nim frische mandel kern vnd weiche die vnd hirse gruetze vnd gesotene eyer vnd ein wenic schoenes brotes vnd krut, diz mal zvo sammene, so du dickes muegest, vnd guez ez in ein pfannen vnd laz ez sieden, untz daz ez dicke werde, vnd mach ez gel mit saffran vnd feizt mit butern vnd laz ez denne kueln vnd snide es zvo murseln vnd steck ez an einen spiz vnd laz ez braten vnd beslahe ez denne mit eyern vnd mit guotem krute vnd gibz hin fuer gebraten milich.

**51. Ein condimentlin.**

Mal kuemel vnd enis mit pfeffer vnd mit ezzige vnd mit honige vnd mach ez gel mit saffran vnd tuo dar zvo senf. in diesem condimente mahtu suelze petersielien bern vnd clein cumpost oder rieben, waz du wilt.

#### 52. Ein guot salse.

Nim win vnd honicsaum, setze daz vf daz fiuer vnd laß es sieden vnd tuo dar zvo gestozzen ingeber me denne pfeffers. stoz knobelauch, doch niht al zvo vil vnd mach es starck vnd ruerez mit eyner schinen, laz ez sieden, biz daz ez brinnen beginne. Diz sal man ezzen in kaldem wetere vnd heizzet Swallenberges salse.

#### 53. Von gebratem.

Man sol ein huon braten vnd roeste ein vemme sniten von semeln vnd backe diz rot in smaltze vnd snit bizzen als zvo einem brot muose, zve lide daz huon clein vnd brat sehs birn, mache ein condimoente von wine vnd von honige, do rip denne wuertze in, pfeffer vnd anis, vnd mache ein blat von fünf eyern, slach sie in die pfannen vnd lege denne ienz dor in suenderlichen vnd lege denne daz blat zvo sammene vnd decke ein schuezzeln dor vf vnd kere denne die pfannen vemme, snit oben durch daz blat vnd guez daz condiment dor in vnd beguez daz blat niht. diz heizzent huenre von Rinkauwe. vnd gibz hin.

#### 54. Ein guot spise.

Man sol ein huon braten in spec gewuelt. vnd snit denne aht snitten armeritlere vnd backe die in smaltze niht zvo truege vnd schele sur epfele, snit die breit in schiben, daz die kern vz vallen, backe sie ein wenig in smaltze. So mache ein groz blat von eiern, daz die pfannen alle begrife, vnd tuo dar zvo wuertze. so lege die ersten schiht von epfeln, dor nach die armen ritler, dor noch daz huon, das sol cleine gelidet sin. tuo vf ieglich schiht ein wenig wuertze vnd mache ein condiment von wine vnd von honige vnd wuertze niht al zvo heiz. so lege daz blat zvo sammene vnd stuertze ein schuezzeln dor vf vnd kere die pfannen vemme, snit obene ein venster dar in vnd guez daz condiment dar in vnd gibz hin. diz heizzent huenre von Kriechen.

#### 55. Ein guot fuelle.

Der ein guote koecherye machen wil, der hacke petersylien vnd salbey glich vil vnd brate sie in butern vnd tueftele eyer weich vnd menge daz zvo sammene vnd ribe kese vnd brot dor in vnd mache ein blat von eyern vnd guez butern dor vnder vnd schuete diz dar vf, gib im fiuer oben vf vnd laz backen. diz sind ruzzige kuechin.

#### 56. Ein guot lecker koestelin.

So mache zvom iuengesten ein klein lecker koestelin von stichellinges magin vnd mucken fuezze vnd lovinken zvngen, meysen beyn vnd froesche an der keln. so mahtu lange on sorgen leben.

**57. Ein guot gerihte, der ez gern izzet.**

Wilt du machen ein guot bigeriht,  
so nim sydeln sweyz,  
daz macht den magen gar heiz,  
vnd nim kiselinges smaltz,  
daz ist den meiden guot, die do sin hueffehaltz.  
vnd nim bromber vnd bresteling,  
daz ist daz aller beste ding.  
bist du niht an sinnen taup,  
so nim gruen wingart laup.  
du solt nemen binzen,  
luebstickel vnd minzen.  
daz sint guote wuertze  
fuer die grozzen furtze.  
nim stigelitzes versen vnd mucken fuozze,  
daz macht das koestlin allez suezze,  
daz ist guot vnd mag wol sin  
ein guot lecker spigerihtelin.  
Ach, vnd versaltz nuer niht,  
wanne ez ist ein guot geriht.

**58. Diz ist ein guot lere von guoter spise.**

Wilt du machen ein guot muos.  
Ein gebacken muos von vischen. Dar zvo solt du nemen einen bersich  
gebeizt in ezzig, vnd wirf in denne in milich, die do si von mandel  
gemachet, mit ris mele wol gemenget vnd ein wenic smaltzes dor  
in geton vnd mit erwellet. Daz ist gar guot, vnd versaltz niht.

**59. Ein fladen.**

Einen fladen von fischen gemacht wisze, welherleie sie sint.  
hechede oder bersige geworfen in eine dicken mandelmilch, wol  
gemenget mit rys mele, vnd ein apfel dor in wuerfeleht gesniten  
vnd ein wenic smaltzes dor in geton. vnd ein wenig gewuertz  
gebreit vf ein blat, von teyge gemacht. vnd schuezzez in einen  
ofen vnd laz in backen.

**60. Einen fladen.**

Wilt du machen einen fladen von vasten gerete, so nim vische vnd  
backes in smaltze vnd guez dor veber ein dicke mandelmilch, wol  
gemenget mit ris mele, vnd tuo eyn wenig smaltzes dran vnd  
mengez wol mit wuertzen vnd lege daz vf ein blat von teyge vnd  
laz ez backen vnd versaltz niht.

**61. Einen krapfen.**

Wilt du einen vasten krapfen machen von hechde darmen, nim eine guote mandelmilich vnd tuo also vil epfele, als der vische ist, vnd snide sie dor vnder vnd mengez mit ein wenic ris meles, daz ist guot zvo gefuelten krapfen

**62. Einen krapfen.**

So du wilt einen vasten krapfen machen, so nim nuezze vnd stoz sie in einem mörser vnd nim epfele als vil vnd snide sie drin wuerfeleht vnd menge sie mit wuertzen, wellerley sie sin, vnd fuelle daz in die krapfen. vnd lege sie in ein pfannen vnd la sie backen.

**63. Von krapfen.**

So du denne wilt einen vasten krapfen machen, so nim welsche winber vnd nim als vil epfele dorunder vnd stoz sie cleine vnd tuo wuertze dor zvo vnd fuellez in die krapfen. vnd laz ez backen. daz ist aber ein guot fuelle. vnd versaltz niht.

**64. Einen krapfen.**

So du aber wilt einen vasten krapfen machen von nuezzen mit ganzen kern, vnd nim als vil epfele dor under vnd snide sie wuerfeleht, als der kern ist, vnd roest sie wol mit ein wenig honiges vnd mengez mit wuertzen vnd tuo ez vf die bleter, die do gemaht sin zvo krapfen. vnd loz ez backen vnd versaltz niht.

**65. Ein muos.**

So du wilt machen ein guot vastenmuos, so nim bersige vnd dicke mandelmilich drunder vnd suedez wol in mandelmilich vnd tuo denne zvcker dor vf. Daz muos sol heizzen von Jerusalem. vnd daz izzet man kalt oder warm.

**66. Heidenische erweiz.**

Wilt du machen behemmische erweiz, so nim mandelkern vnd stoz die gar cleine vnd mengez mit dritteil als vil honiges. vnd mit guoten wuertzen wol gemenget, so erz allerbeste hat. die koste git man kalt oder warm.

**67. Ein muos mit lauche.**

Ein mus mit lauche. nim wizzen lauch vnd hacke in cleine vnd mengez wol mit guoter mandelmilich vnd mit ris mele. vnd wol gesoten. Aber ein vasten muos gemachet wol mit mandel milich vnd wol gemenget mit ris mele. vnd daz suede wol vnd versaltz niht.

**68. Ein col ris.**

Ein colris gebacken. vnd mache von eyern duenne bleter vnd snit die cleine vnd wirf die in ein suezze milich. vnd nim semel brot vnd snit daz wuerfeleht dor in vnde mengez mit eyer totern vnd suedez wol vnd tuo ein smaltz dor vf vnd versaltz niht.

**69. Ein col ris.**

Aber ein colris. nim eyger vnd zeslahe die mit semel mele vnd zeslahe daz. duenne kuochen geworfen in ein milich vnd wol geruert, biz ez gesiede. vnd mengez aber mit eyger totern vnd tuo ein smaltz drin vnd gibz hin.

**70. Aber ein col rys.**

Aber ein colris. nim duenne kuochen gebacken von eyern vnd snit die wuerfeleht vnd snit als vil semelbrotes dor zvo wuerfeleht vnd tuo ez in ein milich. vnd nim einen apfel vnd snit den wuerfeleht drin vnd ruerez wol mit eyertotern vnd laz ez sieden wol vnd gibz hin.

**71. Ein kuetenmus.**

Wilt du machen ein kuetenmuos, so nim kueten, wie vil du wilt, vnd suede sie gar schon. vnd nim denne einen moerser vnd stozze sie dor inne clein vnd slahe sie durch ein tuoch. vnd nim eyer totern dor zvo vnd suedez do mit. vnd tuo ein zucker druf vnd versaltz niht.

**72. Ein apfelmuos.**

Wilt du machen ein apfelmuos, so nim schoen epfele vnd schele die vnd snide sie in ein kalt wazzer vnd suede sie in einem hafen vnd menge sie mit wine vnd mit smaltze. vnd zeslahe eyer mit wiz vnd mit al vnd tuo daz dor zvo. vnd daz ist gar ein guot fuelle. Vnd versaltz niht.

**73. Ein mandelmuos.**

So du wilt machen ein mandelmuos, so nim mandelmilch vnd semelin brot vnd snide daz wuerfeleht vnd tuo daz in die mandelmilch vnd erwelle daz. vnd nim einen apfel vnd snit den wuerfeleht vnd roest den in eime smaltze, vnd tuo daz vf daz mandelmuos. vnd gibz hin.

**74. Ein cygern von mandel.**

Wilt du machen ein zyger von mandeln, so nim mandelkern vnd stoz die in einen moerser, vnd die mandelmilch erwelle vnd schuete sie vf ein schoen tuoch, vnd einen schaub drunder. vnd laz in erkueln vnd slahe in vf ein schuezzeln. vnd stoz dor vf mandelkern vnd strauw dor vf zucker. vnd gibz hin.



**75. Einen kесе von mandel.**

Wilt du machen aber einen kесе von mandeln, so nim mandelkern vnd stoz die vnd nim die milich vnd guez einer guoten milich dor zvo vnd erwelle daz abe vnd schuetez vf ein tuoch. laz in erkalden vnd lege in in einen kесе napf vnd mache in vnd lege in denne vf ein teler, bestrauwe in mit eime zuckere. daz hezzet ein mandelkесе.

**76. Einen mandel wecke.**

So du denne wilt machen einen mandelwecke, so nim aber mandelkern gestozen zvo einer milich. vnd suet die vnd schuet die vf ein tuoch. vnd laz ez erkueln vnd mach in als ein buter wecke vnd leg in vf ein schuezzeln vnd guez ein mandelmilch drvemme vnd strauwe ein zucker dor vf vnd gib in hin.

**77. Ein kuochen.**

So du wilt mandelkuochin machen, so mache von mandelkerne guote milch vnd suet die vnd ruere die abe mit eime zuckere vnd schuet das vf ein tuoch, vnd ein schaub drunder. vnd mache ein teyc von semel melwe vnd wille daz mit eyner wellen vnd leg des gesoten mandels dor vf vnd snit daz abe vnd backez in eyner pfannen im smaltze. daz hezzet ein mandelkuochin.

**78. Der woelle machen ein guot gesoten ris,**

der erlese ez schone vnd wasche ez schone vnd legez in einen hafен vnd saltz es niht ze vil vnd siedez, bis ez trucken werde. vnd menge ez mit einer mandelmilich vnd ruers ein wenig, biz daz ez aber siede untz im sine dicke kumme. vnd gebz mit eime zucker dar. daz ist auch guot.

**79. Ein muos von rise.**

Der woelle machen ein rys muos, der nem aber gestozen mandel milich vnd menge ez mit rismele vnd siedez wol. vnd nim einen apfel vnd snit den wuerfeleht vnd roest den in eime smaltze vnd strauwe daz vf daz muos. vnd gibz hin.

**80. Einen blamensir.**

Der woelle machen einen blamenser, der neme dicke mandelmilch vnd huener brueste geceyset vnd tuo daz in die mandelmilch. vnd ruere daz mit ris mele vnd smaltz genuoc, vnd zuckers tuo genuog dar zvo. daz ist ein blamenser.

**81. Einen blamensir.**

Ein blamenser gemaht von geceysten huenern an der brust. vnd mache eine guote mandelmilich, abe geruert huener dinne in der mandelmilich mit ris mele. getzworn fial bluomen vnd smaltz gib genuoc dar zvo vnd suedez gar vnd zuckers genuoc dar zvo. daz heizt auch ein blamenser.

**82. Einen gestocketen blamenser gemaht mit eyner dicken zamen milich.**

geceiset huener brueste vnd wirf die in die milich vnd derwelle sie vnd ruer sie mit rys mele vnd mit eyer totern. vnd smaltz gibn genuoc. vnd strauwe dor vf zuckers genuoc. Daz heizt ein gestocker blamenser.

**83. Ein fialmuos.**

Der woelle machen ein vial muos, der neme ein dicke mandel milich wol geruere mit ris mele vnd tuo dor in smaltzes genuoc. vnd ferwez wol mit fial bluomen. daz ist ein fial muos gantz.

**84. Ein muos.**

Der woelle machen ein morchen muos, der nem morchen vnd erwelle daz vz einem brunnen. vnd geballen vz eime kalten wasser. vnd gehacket cleine vnd tuo ez denne in ein dicke mandel milich. vnd mit wine wol gemacht die mandel milich vnd die morche dor inne erwellet. vnd tuo dorzvo wuertze genuoc. vnd ferve ez mit fial bluomen vnd gibz hin.

**85. Wilt du machen ein nuezzemuos.**

Wilt du machen ein nuezzemuos, so nim nuezze kern vnd stoz die cleine vnd slahe sie durch ein tuoch mit eyner suezzzen zamen milich vnd mit einer brosmen semeln brotes, wol gesoten in eyne hafene. vnd gibe smaltz genuoc dran. vnd mit eyer totern wol abe geruert vnd wol geuerwet mit saffran.

**86. Ein birnmuos.**

Wilt du machen ein birnmuos, so nim birn vnd besnit die schone vnd suede sie in einem hafene mit eyne wine vnd mit smaltze. vnd durchgeslagen durch ein tuoch vnd derwelle sie denne mit eyerstotern. daz ist gar gantz .do.

**87. Ein wissel muos.**

Der denne woelle machen ein kirschen muos, der breche die stile abe vnd siede sie mit ein wenich wins vnd slahe sie denne durch ein tuoch mit einer semelbrosmen, wol der wellet in eime hafene. vnd tuo smaltzes genuoc dran vnd ruer ez denne mit eyerstotern. vnd strauwe wuertze dor vf, so manz an rihten wil.

**88. Ein guot fuehle.**

Conkauelit maht man von kirschen, von den suren kirschen, daz sint wiseln. die sol man nemen vnd von mandelkern eine guoten mandelmilch machen. vnd mit einem wine die kirschen wol gesoten vnd mit ir eygin brue. vnd geslagen durch ein tuoch vnd denne gegozen in die mandelmilch. vnd gar gesoten in eyne hafene vnd dor zvo wol geruert mit ris mele. vnd smaltz genuoc dor an geton vnd auch wuertze genuoc vnd zucker dor vf. vnd versaltz niht.

**89. Ein cumpost von wisseln.**

Der woelle machen einen kumpost von suren wiseln, der neme sur wiseln vnd brech in die stile abe vnd siede sie in eynem hafene mit ir eygin brue. vnd swenne sie gesieden, so schuet sie vz vnd laz sie kueln vnd slahe sie durch ein tuoch vnd schuete sie denne in einen hafene, der gebichet si, vnd schuet die kirschen drin. vnd menge sie mit honige vnd tuo galgan wuertze dorunder gestrauwet. der ez zehant ezzen wil, der laz ez ane wuertze.

**90. Einen fladen von wisseln.**

Der einen fladen woelle machen von wiseln, der nem sie vnd breche in die stile abe vnd siede sie in einem hafene, biz sie trucken werden, mit sines selbes brue. vnd schuete sie denne vz vnd laz sie der kueln vnd slahe sie durch ein tuoch. vnd smir ein taueln wol mit honige vnd schuete die kirschen dor vf vnd setze die taueln vf holtze an den luft, biz daz ez trucken si. hot der des luftz niht, so setze (in) in einen kuellen hof. vnd mache daz wuerfeleht vnd snidez vnd bestrauwez mit wuertzen. vnd iz als ein latwergen.

**91. Einen fladen.**

Der eynen fladen woelle machen von fleische, der nem fleisch, daz do ge von dem lumbel oder von dem wenste, vnd nim knucken, vnd daz daz wol gesoten werde vnd hackez cleyne. vnd ribe halb als vil keses drunder vnd mengez mit eyern, daz ez dicke werde, vnd wuertzez mit pfeffer. vnd slahe ez vf ein blat von teyge gemacht vnd schuez ez in einen ofen vnd laz ez backen. vnd gib in dar also heiz.

**92. Einen fladen.**

Aber einen fladen von wensten vnd von knucken wol gesoten. vnd rip aber als vil keses drunder, als vil des fleisches ist. vnd ruerrez wol vnd mengez mit eyern, des viertels als vil huener drunder gestrauwet, sie sint gesoten oder gebraten. daz mache allez vf ein blat von teyge vnd schuez in eynen ofen vnd laz backen. vnd gib in also heiz fuer die herren vnd versaltz niht. daz ist auch guot.

**93. Einen fladen.**

Aber ein fladen von fleische vnd lumbel gemaht. vnd ribe daz vierdigteil als vil keses drunder vnd menge daz wol mit eyern und tuo wuertze genuoc drin. vnd mach ez vf ein blat von teyge wol gemaht, vol loecher gemaht vil in den fladen. vnd slahe eyer als gantz drin vnd trage in als heiz hin.

**94. Von fleische einen fladen.**

Ein fladen gemaht von fleische von lumbel. vnd ribe drin gein ein vierteil kes vnd tuo eyer genuoc drin vnd machz veizt genuoc mit specke vnd slahez vf ein blat gemacht von teyge, vnd swinin clawen oder kalbz fuezze drunder geworren vnd die fuelle mitten druf gesetz. vnd daz heizt ein bastede von guoten huenren wol gemaht.

**95. Einen fladen von kalbslebern.**

Wilt du einen guoten fladen machen von kalbslebern, so nim kalbslebern vnd hacke die clein, als gruenen speckes gesniten genuoc drunder vnd tuo wuertze auch genuoc drunder. eynen holbrotten wol gemaht, wol zweier vinger breit gesniten vnd gefuellet wol mit eyner guoten fuelle. gesetz in den fladen vnd backe in wol vnd trage in als heiz hin.

**96. Aber einen fladen.**

Der einen fladen woelle machen von fleische von den wensten, so nim des vierteil kes dor zuo vnd sla eyer genuoc drunder. vnd snide swertelech von gruenen swarten drunder vnd tuo auch dor zwo huenerlebern vnd megelech. vnd snit ein birn lengeleht vnd strauwe sie drunder vnd machez vf sin blat. vnd laz ez backen vnd tragez hin.

**97. Einen fladen.**

Der einen fladen woelle machen von fleische von lumbeln gemaht, der siedez wol vnd hackez cleine vnd ribe keses genuoc drin vnd slahe eyer auch genuoc drin vnd wuertz ez wol. vnd mache ein blat von teyge, gesetz dri ecken von basteln als ein schilt in den fladen vnd mit huenren gefuelt. vnd versaltz niht vnd gibz hin.

**98. Einen fladen von fleische.**

Wilt du ein fladen machen von fleische von wensten, so suede in wol von hacke in cleine vnd welische nuezze gevierteilt dor vnder. vnd wuertze genuoc. vnd speckes tuo dor in vnd eyer vnd leg ez vf ein wit blat von teyge gemaht, schoene bastel fuenfe von huenren einz mitten in den fladen gesetz, die viere an daz ende reht als ein zinke vf einen wuerfele. vnd back in vnd gib in als heiz hin.

**99. Ein guot fuelle.**

Den reigel vf der schiben gemaht. Einen fladen von guotem lumbel wol cleine gehacket, for drunder geriben eins viertel keses vnd wol gemenget mit wuertzen vnd auch gemenget mit eyern vnd veizt genuoc von specke. vnd vierteil huener drin gestrauwet. vnd backez wol in einem ofen vnd legez denne vf ein schiben. vnd setze vier spizze mitten drin eines vingers groz vnd einer eln lanc vnd einen guoten halben braten gestozen dran. vnd ein schoenen bastel kopf dor vf gesetzet, ler dor vf gesetzet. zwelf halbe broten, vf ieglichen spitz ein kuechelin. vnd denne ein gesoten milich, mit eyern vnd mit saffran wol geferwet, vnd schuet ez in ein tuoch vnd beswer ez mit steinen untz ez trucken wirt. vnd snidez vingers groz vnd einer spannen lanc. vnd gestozen an cleine spizze, gestozen alvemme den fladen sinewel als ein tuelle, mit kleinen kuochen gebacken einen krantz al druemme gestozen mit laubern. vnd gebacken vogel druf gesetzet. vnd tragen fuer sinen herren.

**100. Wilt du heidenische haubt.**

Die heidenischen haubt. gemaht einen schoenen fladen von fleische, von vierteil huenren wol gestrauwet, wuerfeleht epfele drin gesniten. vnd wuertzez genuoc vnd mengez mit eyern. vnd schuez ez in eynen ofen vnd daz ez werde gebacken, vnd legez vf ein schiben. zwene starke spizze drin als einen vinger mitten drin gestecket. ein bastel kopf druf gesetzet mit huenren wol gefuellet, kalbes haubt, drue gesoten, geleit gantz vf einen rost, wol beslagen mit eiern. daz es schoner werde von saffrane. gesetzet vf einen fladen vnd eyerstotern herte drin gestozen in sin munt, bluomen gesniten von wizen eiern wol gestrauwet in die haubt, cleine gebacken kuochen an spizze gestozen vemme den fladen wol besetzt.

**101. Ein guot geriht.**

**Einen ohsen spec gemaht von eime kalbe gebroten vnd wol gesoten,  
geslagen daz gebrete an ein ander vnd die swarten vz gekeret  
vnd gewunden in ein tuoch. wol abe gewuertz, vnd loz es wol  
erkalden vnd duenne schineht gesoten. vingers breit gemaht in  
einer fliezzende sultze. vnd versaltz niht vnd gibz hin.**

**Hie get vz die lere von der kocherie.**

Das Buoch von guoter Spise. in: Bibliothek des Literarischen Verein in Stuttgart (Band IX). Stuttgart: Literarischer Verein in Stuttgart, 1844