

**Arme Ritter:** Bei dem Gericht, das aus Weißbrot, Milch und Ei hergestellt wird, handelt es sich um ein sehr altes Rezept, welches bereits vielfältig variiert in römischen Kochbüchern zu finden ist. Auch der heute gebräuchliche Name „Arme Ritter“ hat eine lange Tradition: die früheste Nennung geht auf das Jahr 1787 zurück. Bis gegen Ende des 19. Jahrhunderts war die Speise, die man wahlweise mit Salz oder Zucker würzen kann, auch unter dem Namen „Gueldene Schnitten“ bekannt. Woher die Bezeichnung „Armer Ritter“ stammt, ist weder kulturhistorisch noch sprachwissenschaftlich geklärt. Eine Deutung bezieht sich darauf, dass die Speise armen Landsknechten als Fleischerersatz diente. Aber nicht nur in Deutschland ist der „Arme Ritter“ – vor allem bei Kindern – beliebt. Bekannt ist das ausgebackene Eibrot auch als „French Toast“ (Amerika), „Poor Knights of Windsor“ (England), „Pain perdu“ (Frankreich) und „Torrigas“ (Spanien).

**Zutaten:** 2 Eier, Öl, 4 Scheiben Toast, Dill. **Zubereitung:** Die Eier mit dem Dill verrühren und in eine flache Schüssel geben. Die Brotscheiben hineinlegen, so dass sie das Ei-Dill-Gemisch aufsaugen können, beide Seiten vollsaugen lassen. Zum Schluss in einer Pfanne mit Öl ausbacken.