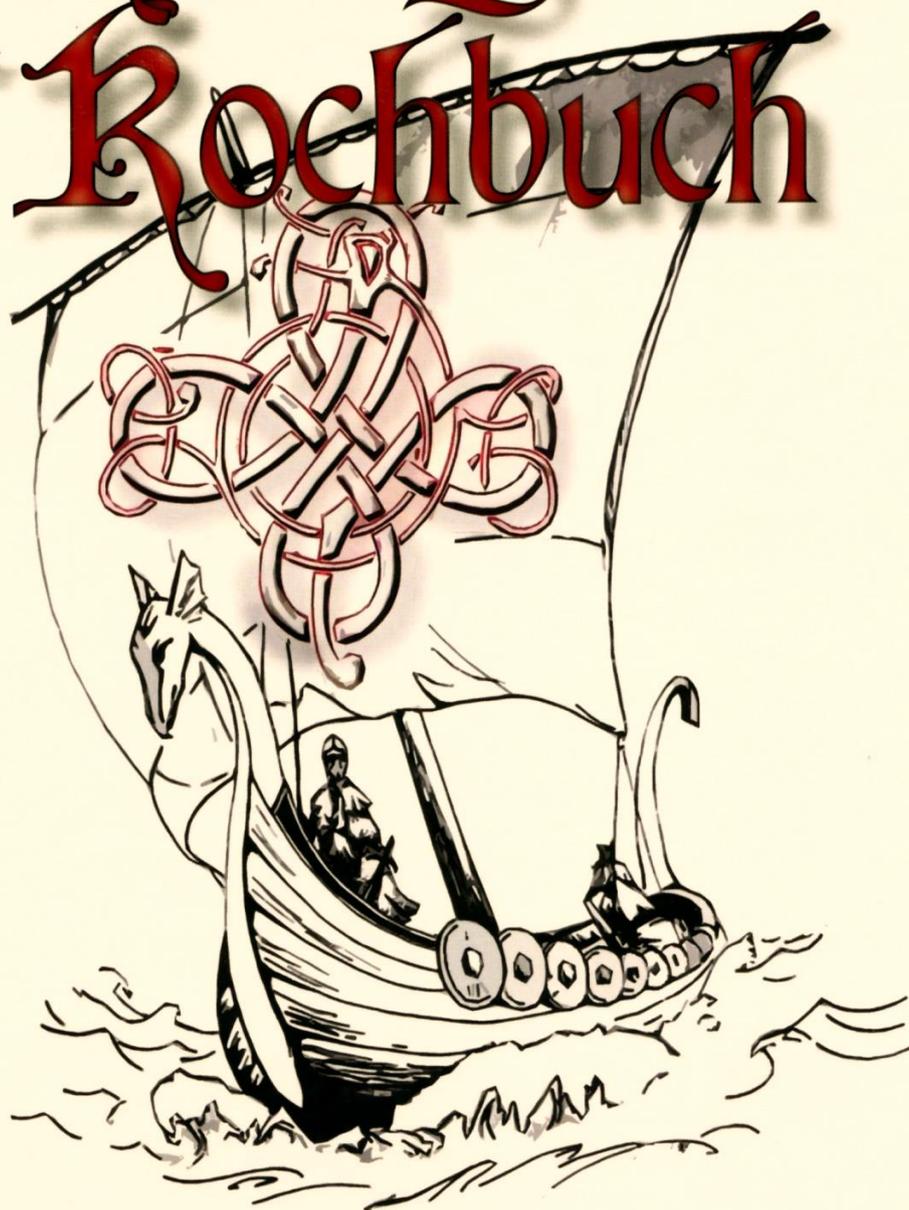


Wikingen Kochbuch



Saeta Godetide
Carolin Kullmer



Inhalt

Vorwort	8	Grillrost	45
Ein Exkurs in die Zeit unserer rauen Vorfahren. .	12	Küchenausrüstung.....	48
Wie gewinnen wir unsere Erkenntnisse.....	14	Organisation der Küche.....	50
Leckeres Mutmaßen - was wurde gekocht?	21	Südfrüchte im September –	
Muse und Breie.....	21	Was steht mir zur Verfügung?.....	52
Brot und Fladen	22	Das große Fressen.....	58
Milchprodukte	22	Rezepte - Vorwort.....	60
Gewürze, Gemüse, Kräuter.....	23	Suppen	
Beeren, Obst, Pilze.....	27	Gemüsesuppe mit Graupen	64
Fisch und Meerestiere	29	Wildkräutersuppe im Frühling	66
Tierische Eiweiße.	30	Leberknödelsuppe.....	67
Götterparade.....	32	Möhrensuppe mit Kraut	68
Offenes Feuer vs. Ofen - Wie wurde gekocht?	36	Zwiebelsuppe	70
Früh-mis, Fans und Freunde – Wie kocht man in		Lammfleischsuppe	71
einem Lager, „wikingisch“?.....	40	Kürbis-Apfel-Suppe mit Nüssen.....	72
Krisen mit ohne Kühlschrank – Wie statte ich		Pflaumensuppe	74
meine Lagerküche aus?		Brotsuppe	75
Hardware	40	Sauerkrautsuppe.....	76
Handschuhe	41	Beilagen	
Blasrohr	41	Buchweizengrütze	80
Wasserkessel	41	Eierkuchen im Frühling	81
Feuergabel/Feuerhaken	43	Sauerteigbrot.....	82
Feuerschale.....	43	Hafergrütze	83
Dreibein.....	44	Saeta`s Pfannenbrot.....	84
Topf.....	44	Semmelknödel.....	86
Pfanne.....	45	Kräuterquark	88
		Sauerampfer-Pesto	86

Der Jahreszyklus der Seefahrer, Händler und Bauern	90
F leischlose Gericht	
Vegetarische Buletten	96
Götterspeise (In Met gekochtes Gemüse)	98
Gemüsespieße	100
Dinkelsalat	101
Gefüllte Quarkknödel	102
Honigmaronen	103
Pilzköpfe mit Knoblauch	104
Gebackene Zwiffl.....	105
Gelbe Ruben	106
Selbst war die Frau	108
F isch	
Kveitesuppa – Norwegische Heilbuttsuppe ...	116
Fiskekaker – Norwegische Fischfrikadellen...	118
Forelle mit Kräutern.....	119
Wildlachsfilets mit Machandelbeeren	120
Fiske Bollur – Isländische Fischbällchen.....	121
F leischgerichte	
Kaninchen in der Pfanne	124
Fleischtopf	125
Fleisch in Rosmarin-Zwiebel-Soße	126
Aufgespießtes Met-Huhn	128
Får i kål – Hammel & Kohl.....	129
Mangoldhuhn und Selleriepüree	130
 Ich kenne einen Weg, der älter ist als das Kreuz Kleiner Ausflug in die nordische Mythologie	 132

Süßspeisen

Hirsebrei.....	138
Eierkuchen – Pfannkuchen.....	139
Holundersuppe mit Griesklößchen.....	140
T raditionelle Gerichte	
Gesengter Lammkopf	144
Fermentierter Hai	145
Finnischer Elchbraten.....	146
Skyr	148
Ü bersicht Wildfrüchte und -kräuter –	
Was kann man wann finden	150
Einkaufsliste	153
Lebensläufe.....	154
Quellenverzeichnis.....	158



Form Skyr genannt, ebenfalls haltbarer Bordproviant auf Schiffen) und Sauermilch, Butter, Sahne und eine Art Joghurt.

Gewürze, Gemüse, Kräuter

Wir befinden uns jetzt im Süden des Nordens, wenn man es so nennen will. In Schleswig-Holstein, Dänemark und Südschweden. Hier fand man zu frühmittelalterlicher Zeit eine erstaunliche Auswahl an Gemüsepflanzen und Kräutern. (Puff-/Pferde-)Bohnen, Erbsen, Kohl, Rübensorten, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Kümmel, Senf und diverse Garten- bzw. Küchenkräuter (z. B. Kresse, Petersilie, Dill) können anhand von Bodenfunden nachgewiesen werden. Die Zwiebel und zwiebelartige Gewächse galten als das bevorzugte Gemüse der Wikinger. Sie werden u. a. in der Laxdoela Saga erwähnt. In den Reisetagebüchern des arabischen Kalifengesandten Ibn Fadlan aus dem Jahr 922 (Fadlan berichtete nach seiner Reise sehr detailgetreu über Leben, Aussehen und Kultur der Wolgabulgaren, den nördlichen Nachbarn der Rus Wikinger) wird berichtet, dass Zwiebelsuppe verwundeten Kriegern verabreicht wurde (vor allem bei Unterleibsverletzungen). Strömte nach einer Weile Zwiebelduft aus der Wunde, waren innere Organe verletzt, was den Tod bedeutete.



Lammfleischsuppe

Zubereitung

Für diese Lammfleischsuppe können Sie das Gemüse nach Geschmack variieren. Árni Tryggvason, der mit 82 Jahren älteste Einwohner Islands, würzt diese Suppe nur mit Salz. Gemüse und Fleisch, so sagt er, haben Aroma genug, um eine schmackhafte Suppe zu ergeben. Setzen Sie das Lammfleisch in kaltem Wasser auf und bringen sie zum Kochen. Den Schaum wiederholt mit einem Schaumlöffel abschöpfen, bis sich keiner mehr bildet. So wird die Brühe am Ende klar. (Wenn kein entsprechender Löffel vorhanden ist, ist sie eben nicht klar – was am Geschmack nichts ändert!)

Währenddessen die Möhren und den Sellerie schälen und in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Den Weißkohl in Streifen schneiden. Wenn sich kein Schaum mehr bildet, gibt man die Gemüsesorten zu dem Fleisch in den Topf. Schwach salzen. Etwa 60 Minuten im halb geschlossenen Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze schwach kochen lassen.

(Mit Erlaubnis von ARTE)

Zutat

1 kg

7 gro

1 kle

½ Ko



hbs24®



Kürbis-Apfel-Suppe mit Nüssen... der Hit zu Samhain (Halloween)

Zubereitung

Es war einmal ein Gemüse-Kürbis, von dem man oben einen Deckel abgeschnitten hatte ... so fangen Märchen an, oder? Das Ergebnis der Kocherei war aber auch wirklich märchenhaft. Fragt die Gäste auf der Eyneburg in Belgien zu Samhain 2004!! Aber jetzt ernsthaft:

Das Innere des Kürbis ist voller Kerne, diese sollte man möglichst aus dem Fruchtfleisch lösen und in einer Pfanne trocken rösten lassen (dauert eine Weile, aber das Ergebnis ist lecker zum Knabbern! Irgendjemand sitzt immer am Feuer herum, der kann die Pfanne halten und aufpassen. In der modernen Küche hat man ja dafür den Herd).

Das feste Fruchtfleisch mit Messer oder Löffel (hier muss mal ein Stahllöffel herhalten) aus dem Kürbis schälen und würfeln. Die Äpfel ebenfalls schälen, entkernen und würfeln. Die Früchte in den Topf geben und kochen lassen. Der Kürbis gibt meist genug Flüssigkeit ab, man braucht also kaum Wasser zufügen. Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, etwas

Apfelsaft oder Apfelwein zugeben. Gesüßt wird mit Honig, je nach Geschmack. Ein wenig Salz sollte man auch zugeben. Wenn die Früchte gar sind, abschmecken und den von mir geliebten Geschmacksverstärker Sahne zufügen.

Die Suppe beim Servieren mit Nüssen bestreuen – ersatzweise auch mit den gerösteten Kürbiskernen.

Hinweis:

Man kann die Suppe auch gut kalt als Nachti servieren.

