

RANNVEIG MOROLDSDOTTER

KOCHEN WIE DIE WIKINGER



INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	4	Mehlsuppe	32
Vorwort	8	Lauchsuppe	32
Die Wikinger und ihre Esskultur	11	Steckrübensuppe (Norwegen)	33
Suppen & Saucen	15	Würzige Honigtunke	34
Bergensk Fiskesuppe –		Zwiebelsuppe	36
Bergensische Fischesuppe (Norwegen)	16	Fladen & Gebäck	37
Biersuppe	17	Fladbröt – Fladenbrot oder Wikingerknäcke	39
Simpel Fiskesuppe – Einfache Fischesuppe	17	Ljusungsbröd – Helles Fladenbrot	40
Brennnesselsuppe	19	Mjukbröd – Weiches Fladenbrot	41
Fiskekraft – Fischbrühe (Norwegen)	20	Wikingerfladen	43
Fiskesuppe – Fischesuppe (Norwegen)	21	Gefüllte Wikingerfladen	43
Gelberbssuppe (Schweden)	22	Getreidebreie & Leckereien	45
Grüne Suppe	25	Apfelgrütze	47
Gräddsås – Sauce zu den Köttbullar	25	Apfelmus	47
Hühnersuppe mit Gerste	26	Gerstenkugeln mit Wildfrüchten	48
Jul-Suppe	27	Gerstengrütze	48
Kjötsupa – Lammfleischsuppe (Island)	28	Fjallagras – Süßspeise aus Fjallagras (Islandmoos) (Island)	50
Kräutersalz	29	Havregröt – Haferbrei-Grundrezept (Norwegen)	51
Senf-Dill-Sauce zum Gravad Laks (Norwegen)	30	Jul-Brei	52
		Obstgrütze	53
		Pflaumenmus	54

Rømmegrøt I – Sauerrahmgrütze (Norwegen)	55	Fleischspieße	83
Rømmegrøt II – Sauerrahmgrütze (Norwegen)	56	Hirvykäristys – Gebratenes Elchfleisch (Finnland)	84
Feines mit Gemüse	57	Hühnertopf mit Bier	85
Bärlauchspinat	58	Jul-Fleischtopf	86
Bierlinsen	59	Julskinka I – Weihnachtsschinken (Schweden)	87
Erbsen in Schmalz gedünstet	61	Julskinka II – Weihnachtsschinken (Schweden)	88
Erbsenbrei mit Wildgemüse	62	Köttbullar – Fleischbällchen (Schweden)	89
Gänsefuß-Gemüse	63	Leberpastete – (Seeland/Dänemark)	90
Gemüse von Lauch und Mangold	64	Svid – Gekochter Lammkopf (Island)	90
Gemüse zu Fleisch oder Fisch	65	Svineribbe – Weihnachtsrippe/Schweinerippe (Norwegen)	91
Gesottenes Gemüse	66	Schinken im Brotteig	92
Honig-glasierter Maronen	67	Trockenfleisch	95
Jul-Rotkohl	68	Tjälknöl – Frostknolle (Schweden)	96
Kohltopf	69	Wildfleischpfeffer	97
Lanttulaatikko – Kohlrübenauflauf (Finnland)	70	Wildschweinspießbraten mit einer Bier-Honigkruste	98
Met-gesottenes Gemüse	71	Wildschweinbraten	100
Pilze mit Knoblauch	72	Feines vom Fisch	101
Rosolli – Rote Bete-Salat (Finnland)	75	Eingelegter Hering (Schweden)	104
Rødkål – Rotkohl (Seeland/Dänemark)	76	Fisk Bollur – Panierte Fischbällchen (Island)	106
Sauerkraut	77	Felchen, gebraten (Schweden)	107
Wurzelgemüse mit Honig	77	Fiskeboller I – Fischbällchen (Norwegen)	108
Würzige Pilzpfanne nach Nordmänner-Art	78	Fiskeboller II – Fischbällchen (Norwegen)	109
Kräftiges vom Fleisch	79	Fiskepudding I – Fischpudding (Norwegen)	110
Får i Kål – Hammeltopf mit Kohl (Norwegen)	80	Fiskepudding II – Fischpastete (Norwegen)	112
Flåskesteg – Schweinebraten mit Kruste (Seeland/Dänemark)	81	Fiskekaker – Fischfrikadellen (Norwegen)	114
		Gravad Lax – Eingegrabener Lachs (Schweden)	115

Graved Fisk – Eingrabener Fisch (Dänemark)	116	Ingwerbrot zu Jul	145
Kalakukko – Fischpastete (Finnland)	118	Jul-Gewürzbrühe	145
Kräuterforelle	119	Julkekse (Schweden)	147
Klippfiskform – Klippfischauflauf (Norwegen)	120	Kartoffler – Karamellierte Kartoffeln (Seeland/Dänemark)	148
Scholle, gebraten (Seeland/Dänemark)	121	Knäck – Siruppralinen (Schweden)	149
Kall Laks – Kalter Lachs (Norwegen)	123	Knoblauch-Marinade für Trockenfleisch	151
Skrei – Winterkabeljau (Norwegen)	124	Kotikalja – Hausgebrautes Bier (Finnland)	152
Getränke	125	Lahtuan Haukikeitto – Hechtsuppe (Finnland)	153
Apfelwein (Alkoholfrei)	126	Met II	154
Hjemmebrygget Øl – Hausgebrautes Bier (Norwegen)	127	Mormor Larssons Pepparkakor – Großmutter Larssons Pfefferkuchen (Schweden)	155
Kräuterwein	128	Metsän Marjat Jogurttikastikkeella – Waldbeeren mit Joghurtsauce (Finnland)	156
Met – Honigwein	130	Pepparkakor – Pfefferkuchen (Schweden)	158
Moderne Rezepte des Nordens	131	Peppernøtter – Pfeffernüsse (Norwegen)	159
Bärenfang – Honiglikör bzw. -schnaps	132	Pfefferkuchen (Norwegen)	159
Bløtkake – Sahnetorte mit Moltebeeren	134	Polkagriser – Rot-weiße Pfefferminzkissen (Schweden)	160
Brun Sovs – Braune Sauce (Seeland/Dänemark)	136	Potetkaker – Kartoffelfladen (Norwegen)	162
Buchweizengrütze	137	Preiselbeer-Chili-Marinade für Trockenfleisch	163
Eggelapper – Eierkuchen (Norwegen)	138	Rote Grütze mit Sahne (Seeland/Dänemark)	164
Gefüllte Lefser – Gefülltes Fladenbrot (Norwegen)	139	Stellan Larssons Sauce zum Tjälknöl – Frostknolle (Schweden)	165
Hákarl – Eingrabener Hai (Island)	140	Kulinarische Kulturgeschichte	167
Hastbullar – Hastig gebackene Küchlein (Schweden)	141	Bibliographie	202
Havregrynskjeks – Haferkekse	142	Rezeptverzeichnis (alphabetisch)	204
Honig-Senf-Marinade für Trockenfleisch	143		
Imelletty Perunalaatikko – Gebackenes Kartoffelpüree (Finnland)	144		

Ich widme dieses Buch meiner Großmutter Ursula Vogel †
– mögen die Götter sie selig haben –
und
meiner Tochter Frekja, meinem kleinen, frechen Sonnenschein.

BRENNNESSELSUPPE

Diese Suppe schmeckt am besten, wenn man im Frühjahr junge Brennnesseln erntet. Dazu sollte man gute Handschuhe aus Leder tragen.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

500 g junge Brennnesseln

250 ml Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe)

1 EL Butter

1–2 EL Mehl

Salz, Majoran, Thymian, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Brennnesseln waschen und in einen Topf geben, so dass sie mit der Brühe bedeckt sind. Kochen, bis sie gerade weich sind. Die Brühe anschließend abgießen und aufbewahren. Die Brennnesseln klein schneiden. In einem Topf Butter schmelzen, Mehl zugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen lassen, dann die Brühe zugeben. Die klein geschnittenen Brennnesseln hinzufügen und das Ganze kochen lassen. Mit Salz, Majoran, Thymian und Schnittlauch abschmecken.



WÜRZIGE HONIGTUNKE

ZUTATEN

1 Glas Honig (kein KleeHonig)

Gewürze nach Belieben und Geschmack (z.B. Salz,
gemahlener Pfeffer, etwas geschrotete Chilischoten)

ZUBEREITUNG

Das Honigglas in einen Topf mit Wasser stellen und erhitzen, bis der Honig dünnflüssig ist. Vom Herd nehmen und die Gewürze hinein geben. Gut durchrühren. Anschließend den Honig wieder verschließen und abkühlen lassen.

TIPP

Diese Tunke passt am besten zu gegrilltem, gebratenem oder gebackenem Fleisch. Ich reiche sie gerne zum Schinken im Brotteig, zu Braten, Steaks oder Spare Ribs. Auch zu gebackenem oder gebratenem Fisch passt sie prima.



EINGELEGTER HERING

(SCHWEDEN)

ZUTATEN (FÜR 4-6 PERSONEN)

500 g Salzheringe
1 rote Zwiebel (Ringe)
1-2 Möhren (Scheiben)
2 EL Honig oder Zucker
1 TL schwarze Pfefferkörner
3 EL Weinessig oder ½ EL Essigessenz (24 %)
400 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Salzheringe 12-24 Stunden wässern, je nachdem wie salzig man seine Hering möchte, dabei das Wasser mehrfach wechseln. Will man die Haut nicht abziehen, reibt man die Fische beim Waschen mit der Hand kräftig ab, bis die Schuppen sich lösen, dann filetieren (ausführliche Beschreibung hierzu in der Einleitung dieses Kapitels). Zwiebel in Ringe, Möhren in Scheiben schneiden. Alle Zutaten bis auf den Hering in einem Topf mischen, aufkochen und dann

abkühlen lassen. Sud in ein Gefäß abgießen. Abwechselnd Heringsstücke und die anderen Zutaten in einem Glas oder Tongefäß schichten. Zum Schluss den Sud dazugeben. Die Heringe sollten vollständig bedeckt sein. Mindestens 24 Stunden ziehen lassen.

Mit freundlicher Genehmigung von Linde Dehner (ZDF/Arte Kultur und Wissenschaft).

TIPPS

- ✦ Für Eilige: Einfach fertige Heringsfilets kaufen, die müssen allerdings nicht gewässert werden, wenn es keine Salzheringe sind. Am besten schmecken fette Salzheringe aus Norwegen.
- ✦ Um den Geschmack leicht zu verändern, können ein Lorbeerblatt, Pimentkörner (nicht authentisch, aber gut), Senfkörner oder etwas Meerrettich dazugegeben werden.
- ✦ Eingelegter Hering gehört zum „Julbord“, zum traditionellen Weihnachtstisch.



FISKEPUDDING I

FISCHPUDDING (NORWEGEN)

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 kg filetierter Fisch (Dorsch, Kabeljau, Seewolf,
Schellfisch, Hecht)
130 ml Sahne
1 Ei
50 g Butter
1 EL Butter
3 EL Roggenmehl (oder Kartoffelmehl)
3 EL gehackter Dill
Salz, frischer Pfeffer
2 EL Paniermehl
einige Stängel Dill

ZUBEREITUNG

Den küchenfertigen, filetierten Fisch abwaschen, trocken tupfen und mit der Sahne und dem Ei mit Hilfe des Mixers zerkleinern. Die Butter schmelzen und zusammen mit dem Kartoffelmehl und dem Dill dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Eine hohe Puddingform (Pasteten- oder Kastenform) ausbuttern, mit Paniermehl austreuen und die Fischmasse einfüllen. Die Form im Wasserbad im Backofen 60–90 Minuten garen. Das Wasser darf nur siedend, auf keinen Fall kochen. Vor dem Servieren einige Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Mit Dillzweigen garnieren.

TIPPS

- ✦ Für die Garprobe steckt man ein Holzstäbchen in die Pastete und zieht es wieder heraus. Wenn nichts daran haften bleibt, ist die Pastete fertig.
- ✦ Wer es gerne etwas würziger hat, kann die Pastete auch noch mit ein paar Tropfen Worcestershiresauce abwürzen.
- ✦ Lässt sich auch im Stein- oder Lehmbackofen zubereiten.



GRAVED FISK

EINGEGRABENER FISCH (DÄNEMARK)

ZUTATEN (FÜR 1-2 PERSONEN)

1 großes Fischfilet mit Haut (Lachs, Lachsforelle, Dorsch, Forelle, Seelachs)
1 Hand Wachholderbeeren
2 Hände klein gehackter Dill
1½ Hände grobkörniges Meersalz
1 Kelle Honig
Töpferton

ZUBEREITUNG

Den Ton 1½ cm dick ausrollen, so dass der Fisch später darin eingepackt („vergraben“) werden kann. Die Wachholderbeeren zerstoßen und mit allen Zutaten gründlich zu einer Paste vermengen. Das Filet mit der Paste dick bestreichen, einrollen, dann auf die Tonplatte legen und in den Ton einpacken. Dazu

legt man die Fischrolle mittig auf die ausgerollte Tonplatte und schlägt erst die obere Kante und dann die untere Kante über den Fisch und drückt die Kanten gut zusammen, damit sie dicht sind. Dann die rechte und die linke Seite gut zusammendrücken, damit diese auch verschlossen und dicht sind. Anschließend

2 Tage im Kühlschrank ruhen lassen, dann auspacken und genießen.

TIPP

Dazu passt am besten die Senf-Dill-Sauce (siehe Seite 30).



METSÄN MARJAT JOGURTTIKASTIKKEELLA

WALDBEEREN MIT JOGHURTSAUCE (FINNLAND)

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

300 g Brombeeren
300 g Himbeeren
300 g Moltebeeren
400 ml Naturjoghurt
100 g brauner Zucker oder Honig
100 g Zucker
2 TL Vanillezucker

ZUBEREITUNG

Die Beeren vorsichtig in einer großen Schüssel mischen oder gleichmäßig auf Portionstellern verteilen. Gut kühlen. Die Zutaten für die Sauce verrühren und ebenfalls kühl stellen. Die Sauce kurz vor dem Servieren über die Beeren geben.

TIPPS

- ✦ Echten Vanillezucker kann man leicht selbst herstellen. Dazu bewahrt man 1 Vanilleschote mindestens 14 Tage in einem verschlossenen Glas mit Kristallzucker auf. Der Zucker nimmt dabei die Aromastoffe der Vanilleschote an, die vor allem in der Schale sitzen. Die Vanilleschote kann danach noch für andere Gerichte verwendet oder einfach weiterhin im Vanillezucker stecken gelassen werden.
- ✦ Dieses einfache Dessert, in dem die Grundaromen der Zutaten unverfälscht zur Geltung kommen, kann mit jeder Mischung aus Beerenfrüchten zubereitet werden. Auch die Gesamtmenge der Beeren lässt sich ganz nach Appetit variieren. Drei verschiedene Sorten sollten es aber schon sein.

Mit freundlicher Genehmigung von Peter Allenbacher (ZDF/Arte Kultur und Wissenschaft).

REZEPTE – MODERNE REZEPTE DES NORDENS





KULINARISCHE KULTURGESCHICHTE

Es ist nicht leicht zu ermitteln, ob und wann die Wikinger das eine oder andere Lebensmittel wirklich verwendeten. Da von ihnen kaum schriftliche Zeugnisse überliefert sind und es auch kaum archäologische Funde gibt, die Aufschluss über ihre Essgewohnheiten geben, muss vieles leider Spekulation bleiben. Allerdings dürfte es in Bezug auf Lebensmittel und ihre Nutzung viele Überschneidungen mit Nachbarvölkern gegeben haben. Ich greife daher, wenn ich auf den folgenden Seiten die kulturgeschichtlichen Hintergründe der verschiedenen Zutaten und ihrer Verwendung beschreibe, in erster Linie auf zeitgenössische oder antike Quellen aus benachbarten Regionen zurück. Denn auch unabhängig von den Wikingern bieten die historischen Hintergründe dieser Nahrungsmittel eine appetitanregende Lektüre.

Bei meinen Recherchen war mir insbesondere ein Werk sehr zumutze, das Capitulare de villis vel curtis imperii Caroli Magni des karolingischen Kaisers Karl der Große, aus dem 9. Jahrhundert. Es ist eine Sammlung von verwaltungstechnischen, zivilrechtlichen und vor

allem landwirtschaftlichen Regeln, welche ihre Gültigkeit im gesamten neugeschaffenen Karolingerreich fanden. Eine Vorschrift zum Anbau bestimmter Gewürz- und Heilpflanzen in den Gärten des Kaisers findet man am Ende des Werkes. Dass die Nutzpflanzen und das Wissen über diese sich überregional verbreiteten und die landwirtschaftlichen Methoden vereinheitlicht wurden, ist unter anderem dem Capitulare de villis zuzuschreiben. Den Charakter eines Regelwerkes behielt die Liste Karls des Großen das ganze Mittelalter hindurch bis in die Neuzeit. Soweit es die klimatischen Bedingungen erlaubten, wurden die „Karlspflanzen“ in allen Klostersgärten kultiviert.

Weitere Quellen waren verschiedenste Bücher über Pflanzen, Tiere und Lebensmittelgruppen. Das eine oder andere historisch überlieferte Kochbuch habe ich für Informationen ebenso verwendet wie große Schriften von großen Männern wie Julius Cäsar, Plinius dem Älteren oder Cato. Wissenschaftliche Fachberichte und Aufzeichnungen habe ich ebenfalls herangezogen, um mir einen Überblick zu verschaffen.

DICKE BOHNEN, ACKERBOHNEN, SAUBOHNEN

Eines der wichtigsten Nahrungsmittel in der mittelalterlichen Küche war die Dicke Bohne. Eine Urform dieser Bohne ist nicht bekannt, jedoch wurden die ältesten Funde der kleinkörnigen Ackerbohnen-samen (*Vicia faba*) auf die Zeit 6.500–6.000 v. Chr. datiert. Man fand die Samen in einer steinzeitlichen Siedlung nahe Nazareth/Israel. Grabfunde belegen, dass im Zeitraum von 4.300–1.780 v. Chr. die Ackerbohne auch in Griechenland, Spanien, Portugal und Ägypten angebaut wurde. Als Kulturpflanze breitete sich die Dicke Bohne während der Bronze- und Kupferzeit weiter aus. Ihr Verbreitungsgebiet reichte nun bis zum Rande der Alpen und weiter bis zu den Jersey-Inseln, welche vor der französischen Westküste im Atlantik liegen. Die Dicke Bohne wurde neben den weit verbreiteten Erbsen und Linsen zu einer der wichtigsten Kulturpflanzen bei den Pfahlbaubewohnern der Bronzezeit. Zu Zeiten der Römer war die Ackerbohne

soweit verbreitet, dass viele Schriftsteller des Altertums, wie z.B. Theophrast und Herodot, über ihre Bedeutung und Verwendung in ihren Schriften berichteten. Auf dem Balkan und im Mittelmeerraum war die Saubohne damals schon heimisch und gelangte sogar bis nach Südschweden. Im 17. Jahrhundert setzten sich die Gartenbohne und die Feuerbohne, welche aus Amerika zu uns kamen, immer mehr durch, so dass die Ackerbohne zunehmend an Bedeutung verlor.

DICKMILCH

→ Skyr.

DILL

Der Dill war zu Zeiten der Ägypter und der Römer in Vorderasien und dem Mittelmeerraum als Gewürz- und Heilpflanze gebräuchlich und heimisch. Im *Papyrus Ebers* (aus Ägypten, 1.500 v. Chr.) wird bereits beschrieben, dass sich römische Gladiatoren vor ihren Kämpfen mit Dillöl die



Körper eingerieben haben. Auch die Bibel erwähnt den Dill, als Jesus gegen die Pharisäer predigt, weil diese einen Zehnt von Dill, Minze und Kümmel verlangen (Matthäus 23.23). Nach Mittel- und Nordeuropa soll der Dill bereits im 1. Jahrhundert gelangt sein und gehörte spätestens zu Zeiten Karls des Großen in jeden kaiserlichen Gewürzgarten.

DINKEL

Ursprünglich aus Asien kommend ist der Dinkel eine Wildform des Weizens und war schon vor 5.000 Jahren als Kulturpflanze bekannt. Bereits in der Steinzeit angebaut breitete sich der Dinkel im Laufe der Jahrhunderte nach Mittel- und Nordeuropa aus und wurde auch in Deutschland angepflanzt. In Württemberg blieb der Dinkel bis ins letzte Jahrhundert die Hauptbrotfrucht der Alemannen.