

Wikinger-Rezept: Gersteneintopf mit Lamm, Wurzelgemüse und Kräutern

Dieses Rezept orientiert sich an archäologischen Funden aus Skandinavien des 8.–11. Jahrhunderts. Es verwendet ausschließlich Zutaten, die den Menschen der Wikingerzeit tatsächlich zur Verfügung standen. Gekocht wurde meist in Eisenkesseln über offenem Feuer.

Gersteneintopf nach Art der Wikinger

Zutaten (für 4–6 Personen)

- **500 g Lammfleisch (alternativ Ziege oder Rind)**
- **200 g Rollgerste**
- **2 große Pastinaken**
- **2 Petersilienwurzeln**
- **3 Möhren**
- **1 kleine Steckrübe**
- **1 große Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen (optional, regional nachweisbar)**
- **2 EL Butter oder Schmalz**
- **ca. 1,5 Liter Fleischbrühe oder Wasser**
- **1 Bund frischer Dill**
- **einige Zweige Thymian**
- **etwas Beifuß (sparsam)**
- **Petersilie oder Selleriegrün**
- **Salz**
- **zerstoßene Wacholderbeeren**
- **schwarzer Pfeffer (nur für wohlhabende Haushalte; importiert und sehr kostbar)**

Zubereitung

- 1. Die Gerste mehrere Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.**
- 2. Das Fleisch in grobe Würfel schneiden und im heißen Schmalz kräftig anbraten.**
- 3. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.**

- 4. Das gewürfelte Wurzelgemüse dazugeben und einige Minuten mitrösten.**
 - 5. Mit Wasser oder Brühe aufgießen und die eingeweichte Gerste hinzufügen.**
 - 6. Den Eintopf etwa 90 Minuten langsam köcheln lassen. Über offenem Feuer durfte ein solcher Topf oft mehrere Stunden ziehen.**
 - 7. Kurz vor dem Servieren Dill, Petersilie und etwas Thymian hinzufügen. Mit Salz und wenigen zerdrückten Wacholderbeeren abschmecken.**
-

Dazu passt

- **Frisch gebackenes Gersten- oder Roggenbrot**
 - **Gesalzene Butter**
 - **Weichkäse aus Schaf- oder Ziegenmilch**
 - **Eingelegte Preisel- oder Heidelbeeren**
-

Getränk

Ein leichtes Honigbier oder Met – allerdings meist nur zu Festen. Im Alltag tranken viele Menschen Wasser, Molke oder Dünnbier.

Historischer Hintergrund

Dieser Eintopf entspricht sehr gut dem Speiseplan vieler Menschen der Wikingerzeit. Gerste war das wichtigste Getreide Skandinaviens und bildete die Grundlage zahlreicher Mahlzeiten. Wurzelgemüse wie Pastinaken, Steckrüben, Möhren und Zwiebeln waren leicht lagerfähig und überstanden den langen Winter. Lamm-, Ziegen- oder Rindfleisch wurde deutlich seltener gegessen als heute und meist zu besonderen Anlässen oder nach einer Schlachtung. Kräuter wie Dill, Beifuß und Thymian verliehen den Gerichten Geschmack, während importierte Gewürze wie Pfeffer als kostbarer Luxus galten.

Dieses Gericht vermittelt daher einen authentischen Eindruck davon,

wie ein herzhaftes Essen in einem wikingerzeitlichen Langhaus geschmeckt haben könnte.

WIKINGER-REZEPT

GERSTENEINTOPF mit Lamm, Wurzelgemüse und Kräutern

Ein authentisches Rezept mit Zutaten aus der Zeit der Wikinger (8.-11. Jahrhundert)

ZUTATEN (für 4-6 Personen)

- 500 g Lammfleisch (alternativ Ziege oder Rind)
- 200 g Roggerste
- 2 große Pastinaken
- 2 Petersilienwurzeln
- 3 Möhren
- 1 kleine Steckrübe
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen (optional, regional nachweisbar)
- 2 EL Butter oder Schmalz
- ca. 1,5 Liter Fleischbrühe oder Wasser
- 1 Bund frischer Dill
- einige Zweige Thymian
- etwas Beifuß (sparsam)
- Petersilie oder Selleriegrün
- Salz
- zerstoßene Wacholderbeeren
- schwarzer Pfeffer (nur für wohlhabende Haushalte; importiert und sehr kostbar)

ZUBEREITUNG

1. Die Gerste mehrere Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen.
2. Das Fleisch in grobe Würfel schneiden und im heißen Schmalz kräftig anbraten.
3. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.
4. Das gewürfelte Wurzelgemüse dazugeben und einige Minuten mitrösten.
5. Mit Wasser oder Brühe aufgießen und die eingeweichte Gerste hinzufügen.
6. Den Eintopf etwa 90 Minuten langsam köcheln lassen. Über offenem Feuer durfte ein solcher Topf oft mehrere Stunden ziehen.
7. Kurz vor dem Servieren Dill, Petersilie und etwas Thymian hinzufügen. Mit Salz und wenigen zerdrückten Wacholderbeeren abschmecken.

DAZU PASST

- Frisch gebackenes Gersten- oder Roggenbrot
- Gesalzene Butter
- Weichkäse aus Schaf- oder Ziegenmilch
- Eingelegte Preisel- oder Heidelbeeren

GETRÄNK

Ein leichtes Honigbier oder Met – allerdings meist nur zu Festen.
Im Alltag tranken viele Menschen Wasser, Molke oder Dünnbier.

HISTORISCHER HINTERGRUND

Dieser Eintopf entspricht sehr gut dem Speiseplan vieler Menschen der Wikingerzeit. Gerste war das wichtigste Getreide Skandinaviens und bildete die Grundlage zahlreicher Mahlzeiten. Wurzelgemüse wie Pastinaken, Steckrüben, Möhren und Zwiebeln waren leicht lagerfähig und überstanden den langen Winter. Lamm-, Ziegen- oder Rindfleisch wurde deutlich seltener gegessen als heute und meist zu besonderen Anlässen oder nach einer Schlachtung. Kräuter wie Dill, Beifuß und Thymian verliehen den Gerichten Geschmack, während importierte Gewürze wie Pfeffer als kostbarer Luxus galten. Dieses Gericht vermittelt daher einen authentischen Eindruck davon, wie ein herzhaftes Essen in einem wikingerzeitlichen Langhaus geschmeckt haben könnte.

EINFACH.
NATÜRLICH.
WIE DAMALS.

© Odins Krieger Tyskland