

Gebratener Fjordfisch mit Kräutern, Gerste und Wurzelgemüse

Ein traditionell inspiriertes Fischgericht nach Zutaten, wie sie den Menschen der Wikingerzeit zur Verfügung standen.

Die Wikinger lebten vor allem an den Küsten Skandinaviens und ernährten sich reichlich von Fisch. Kabeljau, Hering, Lachs, Forelle, Dorsch, Schellfisch oder Saibling wurden frisch, geräuchert oder getrocknet gegessen. Dazu kamen Gerste, Hafer, Kohl, Rüben, Pastinaken, Zwiebeln, Lauch sowie wilde Kräuter wie Dill, Schafgarbe, Wacholder und Bärlauch (je nach Region).

Gebratener Fjordfisch mit Gerstengrütze Zutaten (für 4 Personen)

Für den Fisch

**4 Fischfilets (Forelle, Lachs oder Kabeljau)
2 EL Butter oder Rindertalg
1 kleine Zwiebel
einige Zweige Dill
einige Zweige Thymian oder Schafgarbe
Salz
einige zerdrückte Wacholderbeeren (optional)**

Für die Gerstengrütze

**250 g Gerstengraupen
700 ml Wasser
1 EL Butter
Salz**

Für das Gemüse

**2 Pastinaken
2 Steckrüben
2 Möhren
1 Stange Lauch**

Butter

etwas Honig (optional)

Zubereitung

Die Gerste wird gründlich gewaschen und anschließend etwa 45 bis 60 Minuten langsam in Wasser gekocht, bis sie weich ist. Zum Schluss wird sie leicht gesalzen und mit etwas Butter verfeinert.

Währenddessen werden die Wurzelgemüse in grobe Stücke geschnitten und in einem eisernen Topf oder einer Pfanne langsam in Butter geschmort. Wer eine leicht süßliche Note bevorzugt, kann zum Ende einen kleinen Löffel Honig hinzufügen – Honig war in der Wikingerzeit ein geschätztes Lebensmittel.

Den Fisch salzt man leicht und würzt ihn mit gehacktem Dill, etwas Thymian und wenigen zerdrückten Wacholderbeeren. Anschließend wird er in Butter oder Talg über offenem Feuer oder in einer schweren Pfanne etwa drei bis vier Minuten pro Seite gebraten. Kurz vor dem Servieren werden die fein geschnittenen Zwiebeln hinzugegeben und glasig geschmort.

Servieren

Der Fisch wird auf einem Holzbrett oder einer Tonschale zusammen mit der cremigen Gerstengrütze und dem geschmorten Gemüse angerichtet. Frischer Dill rundet das Gericht ab.

Getränk dazu

Ein leichter Met oder ein hausgebrautes Bier aus Gerste wäre eine authentische Begleitung gewesen. Alternativ passt auch frisches Quellwasser mit einigen Waldbeeren.

Historischer Hintergrund

Dieses Gericht orientiert sich eng an archäologischen Funden und historischen Erkenntnissen zur Ernährung der Wikinger. Alle verwendeten Zutaten – Fisch, Gerste, Wurzelgemüse, Zwiebeln, Lauch, Butter, Honig und heimische Kräuter – waren im

skandinavischen Raum zwischen dem 8. und 11. Jahrhundert verfügbar. Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Reis oder Pfeffer gehörten dagegen noch nicht zur nordischen Küche. So entsteht ein einfaches, nahrhaftes und authentisch wirkendes Mahl, wie es durchaus auf einem Wikingerhof oder in einer Küstensiedlung hätte serviert werden können.

Rezept von Pit Snow

© Odins Krieger Tyskland

