

Wikinger-Eintopf (Nordischer Fleischeintopf)

Zutaten (für 4 Personen)

- **500 g Rindfleisch oder Lamm (in Stücke geschnitten)**
- **2 Karotten**
- **1 Zwiebel**
- **1 Lauch**
- **1 Handvoll Kohl (z. B. Weißkohl oder Grünkohl)**
- **2–3 Kartoffeln (*historisch nicht original, aber oft ergänzt*)**
- **1 Liter Wasser oder Brühe**
- **1–2 EL Gerste (optional, aber sehr authentisch)**
- **Salz**
- **Kräuter (z. B. Thymian, Dill oder Petersilie)**

Zubereitung

- 1. Fleisch in einem großen Topf anbraten (oder direkt im Wasser kochen – sehr wikinger-typisch).**
 - 2. Wasser oder Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen.**
 - 3. Gemüse grob schneiden und in den Topf geben.**
 - 4. Gerste hinzufügen (macht den Eintopf sättigender).**
 - 5. Alles 1–2 Stunden langsam köcheln lassen.**
 - 6. Mit Salz und Kräutern abschmecken.**
-

Wikinger-Tipps

- **Statt Pfeffer nutzten Wikinger eher heimische Kräuter.**
 - **Honig konnte zum Abrunden verwendet werden.**
 - **Der Eintopf wurde oft über offenem Feuer in einem Kessel gekocht.**
-

Serviervorschlag

- **Mit grobem Brot (z. B. Gersten- oder Roggenbrot)**
- **Dazu ein Met (Honigwein) – ganz im Stil der Wikinger**

