

Wikinger-Frühstück: Warmer Gersten-Hafer-Brei mit Apfel und Haselnüssen

Ein solches Gericht passt gut zu den Lebensmitteln, die im Skandinavien der Wikingerzeit zur Verfügung standen: Gerste und Hafer, Milchprodukte, Äpfel, Haselnüsse und Honig. Je nach Jahreszeit, Region und Wohlstand konnte die Mahlzeit natürlich anders aussehen.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g grob geschrotete Gerste
- 100 g grob geschroteter Hafer
- ca. 750 ml Wasser
- 250 ml Milch oder Buttermilch
- 2 kleine Äpfel
- 50 g Haselnüsse
- 1–2 EL Honig
- eine kleine Prise Salz

Wer es besonders ursprünglich halten möchte, verwendet ganze Getreidekörner, die über Nacht eingeweicht und anschließend länger gekocht werden.

Zubereitung

Gerste und Hafer zunächst in einen Topf geben und mit dem Wasser aufkochen. Anschließend bei kleiner Hitze langsam köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts am Topfboden anbrennt.

Nach ungefähr 20–30 Minuten die Milch hinzugeben. Bei grobem oder ganzem Getreide kann die Kochzeit deutlich länger sein.

Die Äpfel klein schneiden und unter den Brei geben. Anschließend alles weiterköcheln lassen, bis das Getreide weich und ein kräftiger, dickflüssiger Brei entstanden ist.

Die Haselnüsse grob zerstoßen und kurz vor dem Servieren darübergerben.

Zum Schluss kann der Brei mit etwas Honig gesüßt werden.

So könnte er im Langhaus gegessen worden sein

Stell dir einen kalten Morgen auf einem nordischen Hof vor. Das Feuer in der Herdstelle ist gerade wieder entfacht worden. Über der Glut hängt ein Topf, in dem Getreide langsam zu einem warmen Brei quillt.

Dazu könnten je nach Vorräten Brot, Käse oder andere Milchprodukte gereicht worden sein. Wasser, Milch, Molke oder ein milchbasiertes Getränk wären als alltägliche Begleitung plausibler als der obligatorische Met, den moderne Wikingerbilder gerne zu jeder Mahlzeit zeigen.

Ein solches Frühstück war einfach, aber nahrhaft – genau das, was Menschen brauchten, bevor ein langer Arbeitstag auf Hof, Feld, Werkstatt oder Schiff begann.

Wie authentisch ist das Rezept?

Die einzelnen Zutaten sind für die wikingerzeitliche Ernährung grundsätzlich plausibel, das konkrete Rezept ist jedoch eine moderne Rekonstruktion. Wir besitzen kein Kochbuch aus dem 9. Jahrhundert, das uns Mengenangaben oder eine Frühstücksanleitung überliefert.

Auch unser heutiges Konzept von Frühstück, Mittag- und Abendessen lässt sich nicht ohne Weiteres eins zu eins auf die Wikingerzeit übertragen.

Wenn du das Gericht möglichst authentisch zubereiten möchtest, verzichte auf modernen Zucker und exotische Gewürze. Getreide, Apfel, Haselnüsse und etwas Honig reichen vollkommen aus.

Einfach, kräftig und aus dem gemacht, was Hof und Landschaft hergaben – ein Frühstück, das so oder ähnlich auch vor über tausend Jahren auf einem nordischen Hof denkbar gewesen wäre.

WIKINGER-FRÜHSTÜCK

Warmer Gersten-Hafer-Brei mit Apfel und Haselnüssen

Zutaten (für 4 Personen)

- 150 g grob geschrotete Gerste
- 100 g grob geschroteter Hafer
- ca. 750 ml Wasser
- 250 ml Milch oder Buttermilch
- 2 kleine Äpfel
- 50 g Haselnüsse
- 1–2 EL Honig
- eine kleine Prise Salz

Zubereitung

Gerste und Hafer in Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nach ca. 20–30 Minuten Milch zugeben.

Äpfel klein schneiden und unterrühren. Weiterköcheln, bis der Brei cremig ist.

Haselnüsse grob zerstoßen und darübergeben.

Mit Honig süßen und warm servieren.



© ODINS KRIEGER TYSKLAND

