

? Wildkräuter-Suppe nach Art der Wikingerzeit

Eine einfache, kräftige Frühlingssuppe, wie sie mit Zutaten zubereitet werden konnte, die auf einem Hof oder in der freien Natur verfügbar waren. Natürlich kennen wir kein überliefertes „Wikinger-Kochbuch“ mit diesem exakten Rezept – die Zusammenstellung orientiert sich vielmehr an archäologisch und historisch belegbaren Lebensmitteln des frühmittelalterlichen Skandinaviens.

? Zutaten für etwa 4 Personen

- **2 große Handvoll junge Brennnesselblätter**
- **1 Handvoll junge Löwenzahnblätter**
- **1 Handvoll Sauerampfer**
- **1 kleine Zwiebel oder einige wilde Lauchblätter**
- **etwa 150 g Gerste, geschrotet oder als ganze Körner**
- **1–1,2 Liter Wasser oder kräftige Fleisch-/Knochenbrühe**
- **1–2 EL Butter oder tierisches Fett**
- **etwas Salz**
- **nach Verfügbarkeit wilde Kräuter wie Schafgarbe, Giersch oder Wegerich**

Optional für eine besonders kräftige Mahlzeit: ein Stück gekochtes oder geräuchertes Schweine-, Schaf- oder Wildfleisch.

? Zubereitung

Die Gerste zunächst mit Wasser oder Brühe in einen Topf geben und langsam über dem Feuer weich kochen. Ganze Gerstenkörner brauchen deutlich länger als geschrotete Gerste.

Währenddessen die Wildkräuter sorgfältig verlesen und waschen. Bei Brennnesseln empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen. Junge Blätter und Triebspitzen eignen sich am besten. Löwenzahn bringt eine leicht herbe Note mit, während Sauerampfer der Suppe eine angenehme Säure verleiht.

Zwiebel oder wilden Lauch grob schneiden und in etwas Butter oder tierischem Fett anschwitzen. Anschließend zur Gerstenbrühe geben.

Wenn die Gerste fast weich ist, die Brennnesseln und übrigen Kräuter

grob hacken und in den Topf geben. Die Suppe noch ungefähr 10 Minuten sanft köcheln lassen. Sauerampfer kann erst gegen Ende hinzugegeben werden, damit sein frischer, säuerlicher Geschmack erhalten bleibt.

Zum Schluss mit wenig Salz abschmecken. Wer Fleisch zur Verfügung hat, gibt klein geschnittene Reste direkt in die Suppe und erwärmt sie darin.

? Möglichst historisch serviert

Besonders passend wäre die Suppe aus einer Holzschale, dazu ein Stück grobes Gersten- oder Roggenbrot. Gegessen wird mit einem Holzlöffel. Über offenem Feuer in einem eisernen oder geeigneten keramischen Kochgefäß zubereitet, kommt man der damaligen Kochweise noch näher.

Geschmack: erdig, kräuterreich, leicht säuerlich und durch die Gerste sättigend. Brennesseln erinnern gekocht ein wenig an Spinat, während Löwenzahn eine herbere Note beisteuert.

Historischer Hinweis

Der Begriff „authentisches Wikingerrezept“ sollte etwas vorsichtig verwendet werden. Konkrete Rezepte aus der Wikingerzeit sind kaum überliefert. Gerste, verschiedene Wildpflanzen, Zwiebel-/Lauchgewächse, tierische Fette und Fleisch passen jedoch gut in das bekannte Nahrungsspektrum der Wikingerzeit. Eine solche Suppe ist deshalb besser als historisch inspirierte Rekonstruktion zu verstehen.

Kleiner Küchentipp: Wildkräuter nur sammeln, wenn sie zweifelsfrei bestimmt werden können, und nicht an stark befahrenen Straßen oder belasteten Standorten.

© Odins Krieger Tyskland



© Odins Krieger Tyskland