

WIKINGERSOÖDER



Viola Hauser

# WIKINGERSOMMER

DAS Outdoor-Backbuch für Holzofen, Feuerstelle und Grill

Gewidmet den „Rattenbäckern“ und all den jungen und alten „Wilden“,  
die mich immer wieder neu inspirieren.



© 2024 Viola Hauser

Website: [www.kuestencookie.de](http://www.kuestencookie.de)

Herausgegeben von: Viola Hauser

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

Viola Hauser, Porrendeich 32, 25889 Uelvesbüll, Germany. [www.kuestencookie.de](http://www.kuestencookie.de)



## Inhaltsverzeichnis

<i>Ein kleines Vorwort</i> .....	8
<i>Sondermaße und Gewichte</i> .....	10
<i>Der Speiseplan der Wikinger</i> .....	11
<i>Grillpfanne und Feuerplatte</i> .....	12
Outdoorküche, ganz rustikal .....	13
Wikinger- Fladenbrote.....	14
Wraps mit fruchtiger Hähnchenfüllung .....	16
Obstpizza aus der Pfanne .....	18
<i>Brot und mehr vom Lagerfeuer</i> .....	20
Abenteuer aus der Kindheit .....	21
Pinnbröd – schwedisches Stockbrot ohne Hefe .....	22
Stockbrot (mit Hefe) .....	24
Einfaches Grillbrot .....	25
Kernige Kräutertopfbrote, direkt aus der Glut .....	26
Einfacher Kräuterdip mit Skyr .....	28
Beerenkuchen aus der Glut .....	29
Baumstriezel.....	30

<i>Der Lehmofen</i> .....	32
Erfahrungsbericht und Bauanleitung .....	33
Backen im Lehmofen .....	39
Materialliste und Tipps .....	40
<i>Pizza &amp; Co aus dem Gartenofen</i> .....	41
Wikingerpizza mit Rote Bete-Pesto .....	42
Flammkuchen mit Erdbeeren und grünem Spargel .....	44
Pikanter Apfelflammkuchen .....	46
Herbstliche Deichpizza .....	48
Süße Zwetschgenpizza .....	50
<i>Ofenfrische Brote</i> .....	53
Sodabrot .....	54
Sonnenbrot mit Löwenzahn .....	56
Deftiges Sauerkrautbrot .....	58
Wurzelbrot .....	60
Wildkräuter-Joghurt-Brot .....	62
Küstenkrustis .....	64
Erdbeerbrot mit Hanfsamen .....	66

<i>Kleines und Süßes</i> .....	69
Bärlauch-Karotten-Brötchen ohne Hefe .....	70
Fluffige Rosinenbrötchen.....	72
Beeren-Nuss-Muffins.....	74
Kirschkuchen.....	76

## Ein kleines Vorwort...



Seid gegrüßt! Ich bin Viola und ich liebe backen. So platt könnte man anfangen. Ich könnte Euch aber auch erzählen, wie entspannend backen für mich ist, oder wie meine kreative Ader pulsiert, sobald ich Mehl und Eier in die Finger bekomme. Andererseits dauert das viel zu lange und ich lasse lieber meine Bilder und Rezepte sprechen und dieses ganz besondere Buch, in dem es um das ursprünglichste Backen aller Zeiten geht: Outdoor, im Garten oder am Lagerfeuer und ganz ohne Strom oder sonstige Technik.

Warum sollte man draußen kochen oder gar backen? Ganz einfach: Weil es Spaß macht. Ein prasselndes Feuer, die Natur, der Duft von Holz und Rauch ... all das weckt Abenteuerlust und das Gefühl von purer Lebensfreude und Freiheit in mir.

### Was die Wikinger damit zu tun haben...

Alles begann mit Haithabu. Nein, eigentlich bereits mit „Wickie“. Unsere wilden Vorfahren haben mich schon immer fasziniert. Als ich nach Schleswig-Holstein zog, wurde diese Faszination verstärkt. Nicht nur die Geschichte, sondern auch die Lebensweise der Wikinger zieht mich in ihren Bann. Klar, dass ich auch bei mir zuhause ein wenig davon ausleben wollte. Schließlich muss man all die Eindrücke auch irgendwie verarbeiten.



Und so dauerte es nicht lange, bis sich meine Faszination für Wikinger und meine Leidenschaft fürs Backen vereinten. Ein altes Rezept für Fladenbrot, wie es die Wikinger gebacken haben, war die Saat von all dem, was danach entstand. Eine Feuerstelle musste her. Schon bald folgte die Feuerplatte – angeregt durch die Bäckerin in Haithabu. Und 2023 wurde mein größter Backtraum wahr: der Lehmofen nach Wikingerart.

Nach einer Test- und Erfahrungsphase war es dann auch so weit, dass ich meine neuerworbenen Kenntnisse in Outdoor- und Wikingerbackkursen weitergeben konnte. Der „Wikingersommer“ war geboren und die Faszination steckt alle Teilnehmenden an.

Die Rezepte in diesem Buch sind von mir entwickelt und verfeinert und beinhalten Zutaten, die auf der Ernährung der Wikinger basieren: Getreide, Milchprodukte, Wildkräuter, Fleisch und einheimisches Gemüse und Früchte. Das hört sich einfach an, ist es auch, und doch entstehen aus diesen einfachen Zutaten köstlichste Gebäcke, die auf unterschiedlichste Art und Weise draußen zubereitet werden.

*Noch Hinweis zu den Rezepten:* Temperaturangaben werdet Ihr vergeblich suchen. Schließlich hatten die Wikinger bei ihren Koch- und Backstellen auch keine Thermometer. Aber mit ein klein wenig Übung, den Tipps in den Rezepten und etwas Beobachtung Eurer Backwaren wird Euer Outdoor-Abenteuer garantiert ein voller Erfolg.



## Sondermaße und Gewichte

Einige Rezepte haben den, wie ich finde, großen Vorteil, dass sie in **Tassen** (Cup), **Esslöffel** (Eßl) und **Teelöffel** (Tl) angegeben sind. Man braucht nicht lange mit einer Waage hantieren. Die kleinsten Einheiten sind dabei eine **Messerspitze** (Msp.) und eine **Prise**. Die *Messerspitze* ist das, was auf den ersten knappen halben Zentimeter eines Messers passt. Eine *Prise* ist, was man erwischt, wenn man mit Daumen und Zeigefinger beherzt in die Zuckerdose greift. Für alle, die doch lieber in Gramm abwiegen oder einfach wissen möchten wie viel eine Tasse oder ein Teelöffel umgerechnet wiegen, gibt es eine praktische Tabelle:

Tasse/Cup	Flüssigkeiten	Mehl, gem. Nüsse, Puderzucker	Fette, Zucker	Eßl	Tl
1	240 ml	120 g	225 g	16	48
3/4	180 ml	90 g	170 g	12	36
2/3	160 ml	80 g	150 g	10,5	32
1/2	120 ml	60 g	115 g	8	24
1/3	80 ml	40 g	75 g	5	16
1/4	60 ml	30 g	55 g	4	12
1/8	30 ml	15 g	30 g	2	6

## Der Speiseplan der Wikinger

Wilde Männer brauchen Fleisch – könnte man meinen. Doch so wild, wie uns Filme und Fernsehserien weismachen wollen, waren die Wikinger gar nicht. Wikinger waren Händler. Dies beweisen etliche Funde aus Ausgrabungsstätten wie Haithabu. Fleisch war den wohlhabenden Leuten überwiegend vorbehalten. Die weniger Wohlhabenden ernährten sich von dem, was die nordische Natur sonst noch gab: Regionale Früchte (z.B. Äpfel, Birnen, Pflaumen, Erdbeeren), Wurzelgemüse, Kohl, Wildkräuter und Fisch. Sogar Algen wurden in die Nahrung integriert. Gewürzt wurde mit Salz, das aus dem Meer und Mooren gewonnen wurde und mit Kräutern, wie z.B. Koriander, Thymian, Bärlauch, Knoblauch, Kümmel oder Majoran.

Ebenfalls auf dem Speiseplan standen Milchprodukte und Getreide. Die Wikinger stellten Butter her und verarbeiteten Milch unter anderem zu Skyr. Roggen, Gerste und Urweizensorten wurden angebaut. Hanf kannten die Wikinger auch schon, allerdings ist nicht bekannt, ob er beim Kochen und Backen verwendet wurde. Gesüßt wurden Speisen mit Honig. Räuchern, Salzen, Trocknen und Fermentierung dienten zum Haltbarmachen der Lebensmittel.

Da die Wikinger Handel bis in den vorderen Orient betrieben, kamen im Laufe der Zeit weitere Nahrungs- und Würzmittel in den Norden. So wurden beispielsweise bei Ausgrabungen in Haithabu Kirschkerne gefunden. Kirschbäume an sich waren zu der Zeit allerdings noch sehr untypisch für die Region. Auch Zimt und Pfirsiche wurden bei Ausgrabungen entdeckt.

Was es definitiv noch nicht gab, waren Nahrungsmittel wie Tomaten, Mais oder Kartoffeln. Die brachte erst Columbus aus Amerika mit und das geschah sehr weit nach der Wikingerzeit. Auch Nudeln und Reis waren noch nicht bekannt. Sättigende Beilagen bestanden aus Gerstenbrei und Fladenbrot, wie Funde belegen.

Rezepte aus der Wikingerzeit gibt es leider nicht, allerdings konnte so einiges rekonstruiert und nachgeforscht werden. Anhand der Funde wurden vielfältig Rezepte entwickelt. Ähnlich kam es auch zu den Gebäcken, die ich Euch in diesem Buch vorstellen möchte. Inspiriert durch die Nahrungsmittel, die den Wikingern zur Verfügung standen (plus hier und da ein wenig Zucker), kombiniert mit meiner Fantasie, entstand so eine Vielfalt neuer Rezepte. Und die seht Ihr auf den folgenden Seiten. Ich wünsche allen viel Spaß beim Backen an der frischen Luft und richtig schöne Abenteuer.

Gehabt Euch wohl,

Eure Viola von Küstencookie

# Grillpfanne und Feuerplatte

Backen auf „Outdoorkochplatten“

## Outdoorküche, ganz rustikal

Backen kann so einfach sein. Man braucht weder Strom noch ausgefeilte Technik dafür. Man braucht auch keinen Backofen.

Eigentlich braucht man nicht mal die schicke Feuerplatte auf dem Foto. Ein einfaches Lagerfeuer und eine alte, gusseiserne Pfanne (ohne Plastikgriff) reichen völlig aus, um Brot und Kuchen zu zaubern, die nach Freiheit und wilden Abenteuern schmecken und bei so manch einem Kindheitserinnerungen an eine unbeschwertere Zeit wecken.

In diesem Kapitel geht es um rustikales Backen und ganz einfache Rezepte, die sich allerdings mit ein paar weiteren Zutaten in kulinarische Highlights verwandeln lassen. Fladenbrote und Tortillas benötigen nur wenige Zutaten. Die Teige lassen sich von Hand gut kneten und das Gebäck wird auf einer Feuerplatte oder in einer Pfanne gebacken. Letzteres funktioniert auch auf dem Herd in der Küche.

Die Brote können sowohl Beilage als auch Hauptgericht sein. Sie lassen sich belegen, wie Pizza oder Flammkuchen mit allem, was Euer Herz begehrt. Also: Nich' lang schnacken – einfach backen!



# Wikinger- Fladenbrotte

(Für drei bis vier Brote)

## Das braucht Ihr:

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Dinkelmehl 630
- 1 TI Salz
- 50 g Rapsöl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TI Honig
- 300 ml lauwarmes Wasser

## So geht's:

1. Die Hefe und den Honig im lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehle und Salz gut mischen.
3. Hefewasser und Öl zur Mehlmischung geben und alles kräftig (aber liebevoll) verkneten, bis der Teig glatt ist und sich vom Schüsselrand löst.
4. Den Teig gut eine dreiviertel Stunde lang an einem warmen Ort gehen lassen, bis das Volumen sich deutlich vergrößert hat.
5. In der Zwischenzeit die Feuerplatte oder eine feuerfeste Pfanne so stark erhitzen, dass man ein Spiegelei in wenigen Sekunden darauf braten könnte.
6. Nach der Gehzeit den Brotteig in drei bis vier Portionen teilen und jede Portion zu einem flachen Fladen von ca. 2 cm Dicke drücken.
7. Die Fladenbrote etwa 10 - 12 Minuten lang auf der Feuerplatte/Pfanne backen, dabei alle 2 – 3 Minuten wenden.

Das Fladenbrot passt gut zu Grillgut und kann wie Pizza oder Flammkuchen belegt werden. Superlecker ist auch eine süße Variante mit Skyr, Honig und frischen Beeren als Belag.



# Wraps mit fruchtiger Hähnchenfüllung

(Für 8 Stück)

## Das braucht Ihr:

### *Für die Tortillas:*

- 2 Tassen Dinkelvollkornmehl  
(alternativ: Weizenvollkornmehl)
- 1 TL Meersalz
- 3 Eßl Olivenöl
- 1/2 Tasse heißes Wasser

### *Für die Füllung:*

- 300 g Frischkäse
- 100 g Naturjoghurt
- Cayennepfeffer, Salz
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Erdbeeren, gewaschen und klein geschnitten
- 2 Handvoll Rucola

## So geht's:

1. Alle Zutaten für die Tortillas zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 15 bis 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets grillen und in Streifen schneiden.
3. Frischkäse mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Erdbeeren, Rucola und Hähnchenstreifen unter den Frischkäsemix heben.
5. Den Teig in 8 gleichgroße Portionen teilen. Jede Teigportion etwa 1 mm dünn zu runden Tortillas ausrollen.
6. Die Tortillas von beiden Seiten jeweils ca. 30 Sekunden lang in der heißen Pfanne oder auf der Grill-/Feuerplatte ausbacken. Nicht erschrecken: Nach wenigen Sekunden in der Pfanne bilden sich Tortillas Blasen. Das muss so sein, dadurch werden die Teigfladen luftig und locker.
7. Tortillas mit der Füllung bestreichen, aufrollen und genießen!
8. Kleiner Tipp: Gefüllte Tortillas in 3 cm breite Stücke schneiden und als Fingerfood servieren.