

Inhaltsverzeichnis	4	Mehlsuppe	32
Vorwort	8	Lauchsuppe	32
Die Wikinger und ihre Esskultur	11	Steckrübensuppe (Norwegen)	33
Suppen & Saucen	15	Würzige Honigtunke	34
Bergensk Fiskesuppe –		Zwiebelsuppe	36
Bergensische Fischesuppe (Norwegen)	16	Fladen & Gebäck	37
Biersuppe	17	Fladbröt – Fladenbrot oder Wikingerknäcke	39
Simpel Fiskesuppe – Einfache Fischesuppe	17	Ljusungsbröd – Helles Fladenbrot	40
Brennnesselsuppe	19	Mjukbröd – Weiches Fladenbrot	41
Fiskekraft – Fischbrühe (Norwegen)	20	Wikingerfladen	43
Fiskesuppe – Fischesuppe (Norwegen)	21	Gefüllte Wikingerfladen	43
Gelberbssuppe (Schweden)	22	Getreidebreie & Leckereien	45
Grüne Suppe	25	Apfelgrütze	47
Gräddsås – Sauce zu den Körtbullar	25	Apfelmus	47
Hühnersuppe mit Gerste	26	Gerstenkugeln mit Wildfrüchten	48
Jul-Suppe	27	Gerstengrütze	48
Kjötsupa – Lammfleischsuppe (Island)	28	Fjallagras – Süßspeise aus Fjallagras (Islandmoos) (Island)	50
Kräutersalz	29	Havregröt – Haferbrei-Grundrezept (Norwegen)	51
Senf-Dill-Sauce zum Gravad Laks (Norwegen)	30	Jul-Brei	52
		Obstgrütze	53
		Pflaumenmus	54

Rømmegrøt I – Sauerrahmgrütze (Norwegen)	55
Rømmegrøt II – Sauerrahmgrütze (Norwegen)	56

Feines mit Gemüse 57

Bärlauchspinat	58
Bierlinsen	59
Erbsen in Schmalz gedünstet	61
Erbsenbrei mit Wildgemüse	62
Gänsefuß-Gemüse	63
Gemüse von Lauch und Mangold	64
Gemüse zu Fleisch oder Fisch	65
Gesottenes Gemüse	66
Honig-glasierter Maronen	67
Jul-Rotkohl	68
Kohltopf	69
Lanttulaatikko – Kohlrübenauflauf (Finnland)	70
Met-gesottenes Gemüse	71
Pilze mit Knoblauch	72
Rosolli – Rote Bete-Salat (Finnland)	75
Rødkål – Rotkohl (Seeland/Dänemark)	76
Sauerkraut	77
Wurzelgemüse mit Honig	77
Würzige Pilzpfanne nach Nordmänner-Art	78

Kräftiges vom Fleisch 79

Får i Kål – Hammeltopf mit Kohl (Norwegen)	80
Flæsketeg – Schweinebraten mit Kruste (Seeland/Dänemark)	81

Fleischspieße	83
Hirvykäristsyt – Gebratenes Elchfleisch (Finnland)	84
Hühnertopf mit Bier	85
Jul-Fleischtopf	86
Julskinka I – Weihnachtsschinken (Schweden)	87
Julskinka II – Weihnachtsschinken (Schweden)	88
Köttbullar – Fleischbällchen (Schweden)	89
Leberpastete – (Seeland/Dänemark)	90
Svid – Gekochter Lammkopf (Island)	90
Svineribbe – Weihnachtsrippe/Schweinerippe (Norwegen)	91
Schinken im Brotteig	92
Trockenfleisch	95
Tjälknöl – Frostknolle (Schweden)	96
Wildfleischpfeffer	97
Wildschweinspießbraten mit einer Bier-Honigkruste	98
Wildschweinbraten	100

Feines vom Fisch 101

Eingelegter Hering (Schweden)	104
Fisk Bollur – Panierte Fischbällchen (Island)	106
Felchen, gebraten (Schweden)	107
Fiskeboller I – Fischbällchen (Norwegen)	108
Fiskeboller II – Fischbällchen (Norwegen)	109
Fiskepudding I – Fischpudding (Norwegen)	110
Fiskepudding II – Fischpastete (Norwegen)	112
Fiskekaker – Fischfrikadellen (Norwegen)	114
Gravad Lax – Eingegrabener Lachs (Schweden)	115

Graved Fisk – Eingegrabener Fisch (Dänemark)	116
Kalakukko – Fischpastete (Finnland)	118
Kräuterforelle	119
Klippfiskform – Klippfischauflauf (Norwegen)	120
Scholle, gebraten (Seeland/Dänemark)	121
Kall Laks – Kalter Lachs (Norwegen)	123
Skrei – Winterkabeljau (Norwegen)	124

Getränke 125

Apfelwein (Alkoholfrei)	126
Hjemmebrygget Øl – Hausgebrautes Bier (Norwegen)	127
Kräuterwein	128
Met – Honigwein	130

Moderne Rezepte des Nordens 131

Bärenfang – Honiglikör bzw. -schnaps	132
Bløtkake – Sahnetorte mit Moltebeeren	134
Brun Sovs – Braune Sauce (Seeland/Dänemark)	136
Buchweizengrütze	137
Eggelapper – Eierkuchen (Norwegen)	138
Gefüllte Lefser – Gefülltes Fladenbrot (Norwegen)	139
Hákarl – Eingegrabener Hai (Island)	140
Hastbullar – Hastig gebackene Küchlein (Schweden)	141
Havregrynskjeks – Haferkekse	142
Honig-Senf-Marinade für Trockenfleisch	143
Imelletty Perunalaatikko – Gebackenes Kartoffelpüree (Finnland)	144

Ingwerbrot zu Jul	145
Jul-Gewürzbrühe	145
Julkekse (Schweden)	147
Kartoffler – Karamellisierte Kartoffeln (Seeland/Dänemark)	148
Knäck – Siruppralinen (Schweden)	149
Knoblauch-Marinade für Trockenfleisch	151
Kotikalja – Hausgebrautes Bier (Finnland)	152
Lahtuan Haukikeitto – Hechtsuppe (Finnland)	153
Met II.	154
Mormor Larssons Pepparkakor – Großmutter Larssons Pfefferkuchen (Schweden)	155
Metsän Marjat Jogurttikastikkeella – Waldbeeren mit Joghurtsauce (Finnland)	156
Pepparkakor – Pfefferkuchen (Schweden)	158
Peppernøtter – Pfeffernüsse (Norwegen)	159
Pfefferkuchen (Norwegen)	159
Polkagriser – Rot-weiße Pfefferminzkissen (Schweden)	160
Potetkaker – Kartoffelfladen (Norwegen)	162
Preiselbeer-Chili-Marinade für Trockenfleisch	163
Rote Grütze mit Sahne (Seeland/Dänemark)	164
Stellan Larssons Sauce zum Tjälknöl – Frostknolle (Schweden)	165

Kulinarische Kulturgeschichte 167

Bibliographie 202

Rezeptverzeichnis (alphabetisch) 204