

Gersteneintopf mit Ackerbohnen

200 g Gerstenkörner (Rollgerste/Graupen)
150 g Ackerbohnen-Samen
100 g fester, durchwachsener Bio-Räucherspeck
wenig getrocknete Bärlauch Blätter
etwas Leindotteröl oder Leinöl



Über Nacht eingeweichte Ackerbohnen ohne Salz aufkochen. Zum Entfernen des Schaums nach wenigen Minuten in ein Sieb schütten und abspülen. Dann - je nach Samengröße - 1,5 bis 2 Stunden mit reichlich Wasser köcheln lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und für den heutigen Geschmack die dicke Samenschale entfernen. Die Germanen haben die Schalen der damals noch erheblich kleinsamigeren Ackerbohnen vielleicht mitgegessen. 150 g trockene Bohnen ergeben knapp das doppelte Gewicht gekochte Substanz; die Samenschalen wiegen davon etwa ein Viertel.

Gerstenkörner in einem Topf mit Wasser bedeckt drei Minuten aufkochen. Zum Entfernen des Schaums in ein Sieb schütten und abspülen. Gewürfelten Speck im Topf auslassen. Die gewaschene Gerste und einen Liter Wasser (ohne Salz) hinzugeben, alles ca. 30 Minuten köcheln und dann ausquellen lassen.

Die gekochten Ackerbohnen und eine Prise getrockneten Bärlauch in den letzten Minuten zur Gerste hinzufügen (Vorsicht, Bärlauch ist als Gewürz geschmacklich sehr dominant).

Ein halber Esslöffel des leicht bitter schmeckenden Leindotter- oder Leinöls je Portion gibt dem Eintopf eine angenehm herbe Note.

Süßer Hirsebrei

100 g Echte Hirse
½ Liter frische Bio-Vollmilch
eine Hand voll getrocknete Früchte



Die Hirse in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. drei Minuten aufkochen lassen. Zum Entfernen des Schaums in ein Sieb schütten und abspülen. In der germanischen Küche störte die Schaumbildung vielleicht nicht. Danach die Hirse gemeinsam mit der Milch im offenen Topf zum Kochen bringen. Etwa eine halbe Stunde unter häufigem Rühren köcheln und ausquellen lassen. Achtung, der Brei setzt leicht an. In den letzten etwa zehn Minuten Trockenfrüchte nach Belieben hinzugeben.

Das abgebildete Beispiel wurde mit Berberitzen *Berberis vulgaris* und Heidelbeeren *Vaccinium myrtillus* gekocht.