

## Celtic Café

Die Wegkreuzung (für Gäste lesbar) - weitere keltische und verwandte Themen => Keltologie => Thema gestartet von: Roana am 17.02.2013, 00:28:52

|  |
|--|
| Titel: Ritschert - keltisches Bergmannsessen<br>Beitrag von: Roana am 17.02.2013, 00:28:52 |
|--|

### Ritschert

=====

-ein keltisches Bergmannsessen nach einem Fund aus einem historischen Salzbergwerk bei Hallein

Gefunden in Das Naturhistorische Nr. 3/September 2000 ([http://www.nhm-wien.ac.at/jart/prj3/nhm/data/uploads/Redaktion/das%20naturhistorische/Das\\_Naturhistorische\\_03.pdf](http://www.nhm-wien.ac.at/jart/prj3/nhm/data/uploads/Redaktion/das%20naturhistorische/Das_Naturhistorische_03.pdf))

Zutaten für 4 Personen

=====

100 g Saubohnen (Kleine Dicke Bohnen, Pferdebohnen, *Vicia faba minor*, notfalls 200g weiße Bohnen aus der Dose)

50 g Schälgerste

200 g Hirse

eine kleine Haxe

Thymian

Bohnenkraut

Frische Würzkräuter der Saison (Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, gehackte Zwiebeln)

Zubereitung

=====

Bohnen über Nacht einweichen (nicht bei Dosenbohnen).

Danach die Bohnen, die Schälgerste und die Haxe mit Thymian und Bohnenkraut halbweich kochen.

Dann die Hirse hinzu fügen und fertig kochen

Zum Schluss mit reichlich Salz und den frischen Würzkräutern abschmecken

Da es ein sehr gehaltvolles Bergmannsessen ist, empfiehlt es sich, den kalorischen Gegenwert von 10 Stunden eisenzeitlicher Bergmannsarbeit in der Muckibude vor dem Genuss abzuschwitzen.

Nach dem Essen ist auf eine gute Bewetterung zu achten, da sonst bei Anwesenheit von Zündquellen schlagende Wetter auftreten können :D

|   |
|---|
| Titel: Re: Ritschert - keltisches Bergmannsessen<br>Beitrag von: Dastan am 17.02.2013, 17:32:20 |
|---|

Gegen das Schlagwetter soll ja auch das Bohnenkraut helfen. ;) )

Absolut lecker, kann ich nur jedem empfehlen mal nachzukochen.