



UV-materiale

FADEBURET afsnit 3:4 Syvkålssuppen

Tilbered et Forårsmåltid

Lav retterne sammen i Madkundskab eller derhjemme sammen med familien.

Brug forårets friske urter til dette måltid. Server først en æggekage med kveller og røget makrel, dertil grønne urtefrikadeller. Til dessert laves pandekager med hyldeblomster.

Opskrifterne er findes også på www.ribevikingecenter.dk

Velbekomme!

Æggekage m. kveller og røget makrel

6 æg
6 spsk mælk
1 lille løg, finthakket
1 porre i tynde skiver
2 spsk hakket kveller + ekstra til pynt
1 røget makrel
Smør til stegning

Pisk æg og mælk sammen, tilsæt kveller. Svits løg og porre i smør på panden. Hæld æggeblandingen over og lad den sætte sig ved svag varme. Når æggekagen begynder at stivne, lægges makrelfiletterne på og 'bager' med de sidste 5-10 min.



Grønne urtefrikadeller

1 kurvfuld friske, finthakkede urter, f.eks. brændenælde, ramsløg, mælkebøtteblade, fuglegræs, skvalderkål
2 løg, finthakket
2 fed hvidløg, finthakket
2 æg
1,5 kop groft hvedemel
Lidt mælk
Salt
Smør til stegning

Bland urter, løg, mel, æg og mælk. Smag til med salt. Konsistensen skal være ret fast. Steg frikadellerne gylde i smør på en pande.



Hyldeblomstpandekager

2,5 kopper mælk
2 æg
1,5 kop hvedemel
1,5 kop grahamsmel
½ tsk salt
8 hyldeblomstskærme
Smør til stegning
Honning + bær til servering

Rør en ret tyk pandekagedej sammen. Dyp hyldeblomstskærmene grundigt i dejen og steg dem i smør til de er gyldne på begge sider. Server med honning og friske bær.



OBS! På Ribe Vikingecenter tilbyder vi [skoletjenesteforløbet 'Vadehavet - Vikingernes hjem og spisekammer'](#). Som en del af husholdningen på Hvidinggården ved Vadehavet, får eleverne her et indblik i naturens indflydelse på livsgrundlaget og deltager i tilblivelsen af et festmåltid i Langhuset. [Læs mere her.](#)

Filmserien Fadeburet er produceret af Ribe Vikingecenter med støtte fra Region Syddanmark og Kulturregion Vadehavet