

## **Odins Met-Schmaus – Ein nordisch inspiriertes Ritualmahl zu Ehren Odins**

**Dieses Rezept ist von den alten nordischen Festen inspiriert und verbindet einfache, kräftige Zutaten mit symbolischer Bedeutung. Odin wurde mit Weisheit, Opferbereitschaft, Dichtung und Gastfreundschaft verbunden – daher eignet sich ein gemeinsames Mahl mit Met besonders gut, um ihm Respekt zu erweisen.**

## **Odins Kräuter-Honigbraten mit Wurzelgemüse und Met**

**Zutaten (für 4–6 Personen)**

### **Für den Braten**

- **1,5 kg Schweinebraten oder Wildfleisch**
- **3 EL Honig**
- **250 ml dunkler Met**
- **2 EL Senf**
- **3 Knoblauchzehen**
- **Frischer Rosmarin und Thymian**
- **Salz und grober Pfeffer**

## **Für das Wurzelgemüse**

- **4 Karotten**
- **3 Pastinaken**
- **2 rote Zwiebeln**
- **500 g kleine Kartoffeln**
- **2 EL Butter oder Öl**
- **Salz, Wacholder und Pfeffer**

## **Für das Ritualbrot**

- **Rustikales Roggen- oder Gerstenbrot**
  - **Butter und grobes Salz**
- 

## **Zubereitung**

### **1. Das Fleisch vorbereiten**

**Den Braten mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch einreiben. Honig, Senf und Met vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Anschließend mit Rosmarin und Thymian würzen.**

**Den Braten mindestens 2 Stunden ziehen lassen – idealerweise über Nacht.**

## **2. Braten garen**

**Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Fleisch in einen Bräter legen und etwa 2 Stunden garen. Zwischendurch immer wieder mit Met oder Bratensaft übergießen.**

## **3. Das Gemüse rösten**

**Das Wurzelgemüse grob schneiden und mit Butter, Salz, Pfeffer und etwas zerstoßenem Wacholder vermengen. Etwa 45 Minuten im Ofen rösten.**

## **4. Servieren**

**Den Braten gemeinsam mit dem gerösteten Gemüse und frischem Brot servieren. Traditionell wird dazu Met gereicht.**

---

## **Kleine nordische Tischweihe**

**Vor dem Essen kann man einen einfachen Trinkspruch sprechen:**

**„Odin, Wanderer der Welten,  
schenke Weisheit, Mut und klare  
Gedanken.**

**Möge dieses Mahl die Gemeinschaft**

**stärken  
und Ehre in unsere Halle bringen.“**

---

## **Symbolik des Mahls**

- Met steht für Dichtung, Inspiration und Weisheit**
- Honig symbolisiert Gastfreundschaft und Gemeinschaft**
- Wild oder Schwein erinnert an Festmahle der nordischen Hallen**
- Wurzelgemüse steht für Erde, Ausdauer und Überleben**

**Skál!**

# ODINS MET-SCHMAUS

EIN REZEPT ZU EHREN DES ALLVATERS

WEISHEIT • MUT • EHRE • GASTFREUNDSCHAFT



## ODINS KRÄUTER-HONIGBRATEN MIT WURZELGEMÜSE UND MET

ZUTATEN (FÜR 4-6 PERSONEN)

### FÜR DEN BRATEN

- 1,5 kg Schweinebraten oder Wildfleisch
- 3 EL Honig
- 250 ml dunkler Met
- 2 EL Senf
- 3 Knoblauchzehen
- Frischer Rosmarin und Thymian
- Salz und grober Pfeffer

### FÜR DAS WURZELGEMÜSE

- 4 Karotten
- 3 Pastinaken
- 2 rote Zwiebeln
- 500 g kleine Kartoffeln
- 2 EL Butter oder Öl
- Salz, Wacholder und Pfeffer

### FÜR DAS RITUALBROT

- Rustikales Roggen- oder Gerstenbrot
- Butter und grobes Salz

### ZUBEREITUNG

#### 1. DAS FLEISCH VORBEREITEN

Den Braten mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch einreiben. Honig, Senf und Met vermischen und das Fleisch damit bestreichen. Anschließend mit Rosmarin und Thymian würzen. Den Braten mindestens 2 Stunden ziehen lassen – idealerweise über Nacht.

#### 2. BRATEN GAREN

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Fleisch in einen Bräter legen und etwa 2 Stunden garen. Zwischendurch immer wieder mit Met oder Bratensaft übergießen.

#### 3. DAS GEMÜSE RÖSTEN

Das Wurzelgemüse grob schneiden und mit Butter, Salz, Pfeffer und etwas zerstoßenem Wacholder vermengen. Etwa 45 Minuten im Ofen rösten.

#### 4. SERVIEREN

Den Braten gemeinsam mit dem gerösteten Gemüse und frischem Brot servieren. Traditionell wird dazu Met gereicht.

### RITUAL UND TRINKSPRUCH

Odin, Wanderer der Welten,  
schenke Weisheit, Mut und klare Gedanken.  
Möge dieses Mahl die Gemeinschaft stärken  
und Ehre in unsere Halle bringen.

Skál!



GEMEINSCHAFT • EHRE • GESCHICHTE



• VERBUNDENHEIT

### SYMBOLIK DES MAHLS

Met – steht für Dichtung, Inspiration und Weisheit

Honig – symbolisiert Gastfreundschaft und Gemeinschaft

Wild oder Schwein – erinnert an Festmahle der nordischen Hallen

Wurzelgemüse – steht für Erde, Ausdauer und Überleben