

Ostara-Braten mit Honig, Kräutern & Wurzelgemüse

Der Braten (traditionell: Lamm oder Schwein)

Zutaten:

- 1–1,5 kg Lammkeule oder Schweinenacken
- 3 EL Honig
- 2 EL Senf
- 3 Knoblauchzehen
- Frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Salbei)
- Salz & Pfeffer
- 200 ml Brühe oder Bier (rustikale Note)

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch einreiben.
3. Honig + Senf vermischen und den Braten damit bestreichen.
4. Kräuter großzügig darauf verteilen.
5. In einen Bräter legen, Flüssigkeit angießen.
6. Ca. 1,5–2 Stunden schmoren, gelegentlich übergießen.

Symbolik:

- Fleisch = Kraft & Opfergabe
- Honig = Sonne & Süße des neuen Lebens
- Kräuter = Frühling & Erneuerung

Beilage: Ofen-Wurzelgemüse

Zutaten:

- Karotten
- Pastinaken

- **Kartoffeln**
- **Zwiebeln**
- **Öl, Salz, Thymian**

Zubereitung:

- **Gemüse grob schneiden**
- **Mit Öl und Gewürzen mischen**
- **40–50 Minuten im Ofen rösten**

? Symbolik: Wurzeln = Verbindung zur Erde & Ahnen

Optional: Honig-Sauce

- **Bratensaft**
 - **1 TL Honig**
 - **Schuss Bier oder Apfelsaft**
 - **Kurz einkochen lassen**
-

Serviertvorschlag (rituell inspiriert)

- **Braten in der Mitte anrichten**
- **Gemüse darum legen**
- **Mit frischen Kräutern garnieren**
- **Ein kleines Stück bewusst essen → als Zeichen für Dankbarkeit & Neubeginn**

