



Grubenbraten

1 kg Fleisch (Schwein, Rind oder Geflügel)

2-3 Köpfe Blattkohl

organische Schnur

Thymian

Majoran

Salz

Platz für Grube

Steine für Grubenfeuer

Feuerholz

evtl. gegerbtes Leder

Weidenzweige mit Blättern

Für den Grubenbraten muss zunächst eine ca. 50 cm tiefe Grube ausgegraben werden, in der ein Feuer entzündet wird. Die Grasnarbe muss für die spätere Abdeckung beiseite gelegt werden. Bei heißer Flamme können dann faustgroße Steine ins Feuer geben werden, um diese aufzuheizen.

Währenddessen wird das Fleisch vorbereitet: die Fleischportionen sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie im Grubenofen gleichmäßig durchgaren.

Das Fleisch beliebig mit den Gewürzen und Salz würzen und in zwei Schichten Kohlblätter einwickeln. Die Pakete mit der Schnur gut verschnüren.

Holzkohle aus der Grube nehmen und den Rand mit heißen Steinen auslegen. Fleischpakete hineinlegen und mit mehr Kohlblättern und Weidenzweigen als Schutz vor der Erde abdecken. Evtl. auf die Abdeckung eine Lederdecke zur zusätzlichen Wärmeisolation legen. Die Grube mit der Grasnarbe abdecken und für ca. 3 Stunden liegen lassen. Die Dauer der Garzeit hängt von der Größe der Fleischstücke und der Wärmeisolation der Grube ab; ist also nicht immer genau zu bestimmen - etwas Glück gehört also auch dazu!

Nach der Garzeit die Schichten der Grube nacheinander abtragen und die Fleischpaktete vorsichtig herausheben. Kohlblätter entfernen und Fleisch servieren.