

# Lakefleisch

Für 4 Personen

## Zutaten:

1-1,2 kg Lakefleisch  
3-4 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
Alufolie

*Vorbereitung 40 Minuten, Kochzeit 40 Minuten*

1. Das Lakefleisch (250-300 g pro Person) gibt es beim Metzger Lutz oder Uhl (in Rieneck) und Metzgerei Ehehalt (Karlstadt) und muss vorbestellt werden. Es ist üblicherweise gepökelt Fleisch vom Schweinebauch (fett) und manchmal auch vom Schweinehals.
2. In das Fleisch wird eine Tasche eingeschnitten und mit den Zwiebeln gefüllt. Alternativ muss man keine Tasche einschneiden und kann die Zwiebeln bevor das Fleisch in die Alufolie eingepackt wird unter und über das Fleisch geben. Oftmals wird das Fleisch schon fertig in Alufolie eingepackt beim Metzger angeboten. Zur Sicherheit Fleisch noch ein zweites Mal in Alufolie einpacken und in die Glut des Lagerfeuers geben (und ca. 30 Minuten garen). Alternativ kann man es in dem Backofen bei 180°C ca. 60 Minuten garen (jedoch nicht ideal).
3. Dazu gehört Senf und Schwarzbrot, als Getränk Apfelmost

*Lakefleisch auch Lakenfleisch oder Aschenbraten ist ein Fleischgericht der deutschen Küche. Die größte Verbreitung bzw. den Ursprung hat es möglicherweise im Spessart oder im Westerwald und den angrenzenden Gebieten.*

*Zur Vorbereitung zerteilt man Schweinenacken in Portionsgrößen, würzt diese und verpackt sie in mehrere Schichten von Alufolie und Papier (z.B. Backpapier oder Pergamentpapier). Das Lakefleisch wurde zuvor in einer Lake aus Wasser, Salz, Zucker und Gewürzen gepökelt. Neben dem Fleisch werden bei einigen Rezepten Zwiebelstücke, Speck, Schinken und Gemüse in das Päckchen gefüllt.*

*Für die Zubereitung hält man eine ausreichende Menge von Glut aus Holz bzw. Holzkohle bereit mit dieser die Päckchen umhüllt werden. Alternativ können sie auch im Backofen gegart werden. Am Ende der Garzeit entfernt man die Asche und Glut sowie die Folien vom Fleisch und serviert es typischerweise mit Brot und kalten Salaten bei Festen und Barbecues. (Wikipedia)*