

Lüngerl nach Niederbayerischer Art

Das Grundrezept ist für ca. 6 - 8 Personen

Beim Metzger bestellen:

½ Lunge, ½ Herz oder auch ein ganzes, 1 Zunge (alles vom Schwein)

Wird bei uns mit etwas Kronfleisch, das noch an der Lunge hängt, geliefert.

Zubereitung:

In einem großen Topf oder ich nehme dazu einen großen Schnellkochtopf

Innereien mit reichlich Wasser aufgießen, Suppengrün (1 Möhre, 1 Stück Sellerie gewürfelt, 1 Zwiebel, Petersilie oder Petersilienwurzel und eventuell ein wenig Maggikraut, auch Liebstöckl genannt) dazu, 1 - 2 Lorbeerblätter, mehrere Wacholderbeeren, mehrere Pfefferkörner und Salz dazugeben und kochen. (Im Schnellkochtopf 1 Stunde kochen, danach im geschlossenen Topf abdampfen lassen.)

Innereien herausnehmen und etwas abkühlen lassen, Sud aufbewahren!

Lunge ganz sorgfältig von Röhrchen befreien und in kleine Stücke schneiden.

Zunge und Herz ebenso von eventuell anhängenden Sehnen säubern und Fleisch in kleine Stücke schneiden, etwa genau so groß wie die Lungenstücke.

Dunkle Einbrenne machen: Dazu gut 2 Esslöffel Butterschmalz oder Resischmelz erhitzen und dann 2 bis 3 gehäuften Esslöffel Mehl dazugeben und bräunen. Achtung am Herd stehen bleiben und immer umrühren, damit das Mehl nicht verbrennt! Man kann auch ein wenig Zucker über das Mehl streuen, der Zucker karamellisiert dann und die Einbrenne wird dann noch schneller braun.

Dann die dunkle Mehlschwitze vom Herd nehmen und schöpflöffelweise den Sud dazugeben und dabei mit dem Rührbesen kräftig durchschlagen und aufkochen lassen. Immer wieder Sud dazugeben bis es eine sämige Soße geworden ist. Falls notwendig etwas Soßenbinder dazugeben.

Die Fleischstücke dazugeben, eventuell auch mitgekochte Möhre klein geschnitten dazugeben und mit ca. 2 – 3 Esslöffeln Essig und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Rosmarie Gillmeier, 1. Vorstand Christlicher Frauen und Mütterverein, Landau an der Isar