

# **Schweinelungen-Ragout            in Weißwein-Sauce                    mit Hörnchennudeln**

Viele Menschen denken, dass man das nicht machen kann, dass das nicht geht, ein Innereien-Gericht zuzubereiten. Innereien seien Abfallprodukte. Das ist leider falsch. Innereien sind lecker und schmackhaft. Sie sind nährstoff- und vitaminreich. Und sie sind obendrein noch sehr preiswert.

Hier bereite ich ein Schweinelungen-Ragout zu.

Dazu bereite ich ein Sößchen aus trockenem Weißwein zu. Ich würze die Sauce nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer.

Und lasse das Ragout eine Stunde zugedeckt bei geringer Temperatur schmoren.

Die Lunge ist danach sehr weich und zart und schmeckt einfach hervorragend.

Dazu gibt es als Beilage Hörnchennudeln.

[amd-zlrecipe-recipe:228]

---

## **Saueres Lüngerl mit frischen**

# Gnocchi

Ich hatte noch Schweineherz und -lunge vorrätig. Und da das zubereitete saure Lüngerl vor einiger Zeit sehr gut gelungen ist und geschmeckt hat, habe ich es einfach nochmals zubereitet.

Diesmal habe ich frische Gnocchi als Beilage gewählt. Die Gnocchi sind aus der Pasta-Fabrik in der Nähe meines Wohnortes. Sie gelingen sehr gut und sind sehr zart und schmackhaft. Wirklich sehr lecker.

Ein sehr leckeres Innereien-Gericht

---

## Saueres Lüngerl mit Bandnudeln

Da ich von meiner letzten Bestellung bei meinem Online-Schlachter Schweineherz und -lunge vorrätig hatte, kann ich nun endlich wieder eines meiner Lieblings-Innereien-Gerichte zubereiten, und zwar saures Lüngerl. Dieses Gericht gelingt sehr gut und das Lüngerl und die Sauce ist sehr schmackhaft.

Herz und Lunge werden kleingeschnitten und über Nacht in einer schmackhaften Marinade mariniert.

Am darauffolgenden Tag kann man sie zubereiten und mit Sardellen, Zitronenzesten und Schmand eine leckere Sauce zubereiten. Die Marinade wird natürlich auch noch weiterverwertet und für die Sauce verwendet.

Dazu gibt es als Beilage einfach leckere Bandnudeln.

Wer gute und leckere Innereien essen will, sollte tatsächlich einmal dieses Gericht zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:165]

---

# Saueres Lüngerl mit Tortiglioni



Leckerer Lüngerl

Weil das Lüngerl so lecker war und es noch einiges davon übrig geblieben ist, gibt es diesmal das Lüngerl mit Pasta.

## Zutaten für 2 Personen:

- [Rezept für Lüngerl](#)
- 250 g Tortiglioni

**Zubereitungszeit:** Pasta 12 Min.

Lüngerln nach Rezept zubereiten.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben, großzügig Lüngerl mit viel Sauce darüber geben und alternativ mit kleingewiegter Petersilie oder frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---

## Saueres Lüngerl mit Semmelknödel



Leckeres Innereien-Ragout

Jetzt kann ich endlich einmal ein richtiges Lüngerl zubereiten, aus Schweinelunge und Schweineherz. Bisher hatte ich nur Lunge vorrätig, Herz fehlte mir. Dies habe ich jetzt nachgeholt und besorgt.

Die Semmelknödel bereite ich frisch zu. Und um den Semmelknödel mehr Geschmack zu geben, lasse ich sie nicht in Wasser, sondern in Gemüsefond sieden. Und ich bereite gleich eine größere Menge zu, da man Semmelknödel gut einfrieren kann für weitere Zubereitungen. Die Semmelknödel gelingen wirklich sehr gut und sind sehr schmackhaft.

Die Sauce ist eine Mehlschwitze, verfeinert mit etwas Schmand. Man kann auch Sahne hinzugeben. Die Zitronenschale verleiht der Sauce eine fruchtige Note. Und es wird eine aromatische, dunkle, sehr schmackhafte Sauce.

Alles in allem ist es ein sehr rundes, schmackhaftes Ragout, bei dem die „Innereien“ gar nicht so sehr herauschmecken. Ich denke, ich werde es jetzt neben gebratenem Pansen und gebratener Leber zu meinem Lieblings-Innereien-Gericht zählen.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Schweineherz
- 100 g Schweinelunge

#### *Für die Marinade:*

- 5 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 5 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 4 EL Rotwein-Essig
- 250 ml Fleischfond

#### *Für die Knödel (etwa 8–10 Stück):*

- 1 Baguette (vertrocknet)
- 500 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 1/2 Strauß Petersilie

- 4 Eier
- 6–10 EL Semmelbrösel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 2 l Gemüsefond

### *Für die Sauce*

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 2 EL Mehl
- 1 Bio-Zitrone (Schale)
- 4–5 Sardellen (Glas)
- 1 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
  
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Marinierzeit 1 Tag | Einweichzeit 3–4 Stdn.  
| Garzeit 30 Min.

### *Für die Innereien:*

Herz von Fett befreien. Bei der Lunge große Blutgefäße entfernen. Herz und Lunge in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Dann in feine Streifen schneiden.

Wacholderbeeren und Piment zerdrücken. Wacholderbeeren, Piment, Nelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben. Fond in einen Topf geben. Essig dazugeben. Gewürzsäckchen hinzugeben. Topf auf einer Herdplatte erhitzen und einmal aufkochen. Herz und Lunge in den Topf geben, gut vermischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

### *Für die Knödel:*

Baguette in kleine Würfel zerteilen und in eine Schüssel

geben. Milch dazugeben, mit der Hand alles gut vermischen und zerdrücken und 2-3 Stunden ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zu den Baguettewürfeln geben.

Petersilie kleinwiegen. Ebenfalls zu den Baguettewürfeln geben.

Eier aufschlagen und in die Schüssel geben.

Je nach Festigkeit der Knödelmasse Semmebrösel dazugeben. Gut vermischen und nochmals eine Stunde quellen lassen.

Fond in einem Topf erhitzen. Mit der Hand Knödel aus der Knödelmasse formen, in den nur noch siedenden Fond geben und 10–15 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausheben. Sechs Knödel für dieses Gericht verwenden. Restliche Knödel abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel geben und einfrieren.

*Für die Sauce:*

Herz und Lunge mit dem Sieb aus der Marinade herausheben. Gewürzsäckchen entfernen. Marinade aufbewahren.

Schale von der Zitrone abreiben. Sardellenfilets sehr fein hacken. Petersilie kleinwiegen

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Herz und Lunge ebenfalls hinzugeben und mit anraten. Herz, Lunge, Zwiebel und Knoblauch herausnehmen. Nochmals Butter in den Topf geben. Mehl dazugeben und anbraten. Das Mehl soll dunkelbraun werden. Mit der Marinade ablöschen und alles gut verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Herz und Lunge dazugeben. Schmand hinzugeben. Zitronenschale und Sardellen hinzugeben. Alles verrühren, salzen und pfeffern und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Sauce abschmecken. Knödel nochmals im Fond erhitzen.

Jeweils drei Knödel auf einen Teller geben. Großzügig von Herz und Lunge mit der Sauce darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## Frittierte Schweinelunge mit Bratkartoffeln



Schweinelunge kann man, in grobe Stücke zerteilt, auch frittieren. Es ergibt eine sehr krosse und knusprige Innereie.

Da die Lunge ein sehr schwammiges Gewebe ist, schwimmen die Lungenstücke im siedenden Fett oben auf. Man sollte sie also des öfteren umrühren, damit sie von allen Seiten auch frittiert werden.

Dazu gibt es Bratkartoffeln, die ich der Einfachheit halber



auch in der Friteuse zubereite. Ich bereite sie auch mit Schalen zu, da ich Bio-Kartoffeln verwende.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- ein großes Stück Schweinelunge (etwa 350 g)
- 4 große Bio-Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 8 Min.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Schweinelunge in grobe Stücke zerteilen.

Bratkartoffeln quer in dünne Scheiben schneiden.

Schweinlungenstücke für etwa 4 Minuten in das siedende Fett geben. Ab und zu umrühren. Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffer. Auf zwei Teller verteilen. Warmhalten

Kartoffelscheiben in das siedende Fett geben und ebenfalls etwa 4 Minuten frittieren. Herausnehmen, ebenfalls auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen und pfeffern. Zu den Lungenstücken geben. Servieren.

---

## **Lungenragout mit Penne rigate**



## Schmackhaftes Lungenragout

Eigentlich wollte ich mit der Schweinelunge ein traditionelles Lüngerl zubereiten. Ein bekanntes und gern gegessenes Gericht in Bayern und Österreich. Leider wird für ein Lüngerl aber nicht nur Lunge verwendet, sondern auch noch Herz. Und das hatte ich nicht vorrätig.

Also bereite ich ein reines Lungenragout zu. Ich verwende dazu etwa zwei Lungenflügel eines Schweins, das sind etwa 500 g Lunge. Ich säuere die Lunge nach dem Anbraten ein wenig mit Weißwein und Weißwein-Essig. Und binde die Sauce mit Mehl und Sahne. Dazu kommen noch Kapern aus dem Glas.

Die Lunge ist ja an sich ein sehr poröses und schwammiges Gebilde. Sie ist vom Volumen her recht viel, vom Gewicht her jedoch recht wenig. Am besten entfernt man beim Zuschneiden in grobe Stücke die große Ader (oder Vene?), da diese sehr fest ist. Die restlichen kleinen Adern oder Venen kann man belassen, sie werden durch einstündiges Köcheln gar gekocht. Beim Zuschneiden, nach dem Anbraten und auch beim weiteren

Köcheln tritt aus der Lunge etwas schaumige Flüssigkeit aus. Diese kann man ruhig ignorieren und die Lunge weiterhin zubereiten. Die Lungenstücke sind nach dem Köcheln auch nicht mehr so groß und schwammig, sie ziehen sich zusammen und werden kleiner.

Das Ganze ergibt ein schönes Ragout, und die Lunge ist nach einer Stunde Köcheln auch sehr zart.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 g Schweinelunge
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 TL Kapern (Glas)
- 200 ml Soave
- 7–8 EL Weißwein-Essig
- 200 ml Sahne
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 250 g Penne rigate
- Petersilie
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 60 Min.

Lunge gut unter kaltem Wasser waschen.

Große Ader der Lunge entfernen. Lunge in grobe Stücke schneiden und auf einen Teller geben.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Lungenstücke darin kross anbraten. Es sollen sich viele Röststoffe am Topfboden bilden.

Lungenstücke herausnehmen und auf einen Teller geben.

Noch etwas Butter in den Topf geben. Schalotten, Knoblauch und Lauchzwiebeln in der Butter anbraten. Mit Mehl bestäuben. Alles ein wenig anbraten lassen. Mit Wein ablöschen. Essig hinzugeben. Sahne dazugeben. Röststoffe mit dem Kochlöffel gut vom Topfboden lösen. Kapern hinzugeben. Lungenstücke wieder hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Bei geringer Temperatur zugedeckt 60 Minuten köcheln lassen. Danach die Sauce abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Pasta nach Anleitung zubereiten.

Pasta in zwei tiefe Nudelteller geben und großzügig das Ragout darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren. Servieren.