

Rezept

Sauers Lingerl

Ein Rezept von Sauers Lingerl, am 13.05.2025

Zutaten

80 g Mehl	6 EL Pflanzenöl
1 l Rindsbrühe (ersatzweise fertige Rinderbrühe)	3 große Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	4 Nelken
1 kg gebeizte Kalbslunge	80 g Butter
2 Stängel glatte Petersilie	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	2 Prisen Zucker
1-2 EL Branntwein- oder Weißweinessig (nach Geschmack)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Mehl und Öl in einem breiten Topf verrühren und langsam erhitzen. Das Mehl unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze in 7-8 Min. dunkelbraun rösten. Mit 1 Schöpfer Rindsbrühe ablöschen und glatt verrühren, dann restliche Brühe nach und nach dazugießen und in ca. 5 Min. langsam aufkochen lassen. Die Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel halbieren und die Lorbeerblätter mit den Nelken auf die Zwiebelhälften stecken.
2. Die Lungenstreifen kurz waschen, gut abtropfen lassen und mit in den Topf geben, gespickte Zwiebelhälften einlegen. Alles aufkochen, dann bei geringer Hitze ca. 30 Min. sanft köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
3. Übrige Zwiebeln klein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und darin die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. goldbraun rösten. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und zum Schluss zu den Zwiebeln geben. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
4. Fertiges Lingerl mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, nach Gusto mit Essig abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern mit den gerösteten Zwiebeln anrichten, servieren. Dazu passen Semmelknödel, Salzkartoffeln oder Kaisersemeln.