

**Frisch gekocht**  
**Freitag, 19. August 2016**



**Rezept von Andreas Wojta**

## **Schweinslungenbraten mit Blunzen und Essigkrenknödel**

**40 Minuten/aufwendig**

---



### **Zutaten für 4 Personen**

1 Schweinslungenbraten (ca. 700 g), 1 EL Butter, Öl, Salz, 1 kleiner Bund frischer Majoran, 1/16 l Calvados; 300 g Blunzen, 2 EL Erdäpfelstärkemehl.

Für die Knödel:

500 g mehliges Erdäpfel, 125 g Erdäpfelstärkemehl, 12 g Grieß, Salz; 1/8 l Tafelessig (5 % Säure), 1 TL Zucker, 2 EL Tafelkren.

Für das Kraut:

500 g Sauerkraut, 1/4 l Apfelsaft, 2 angedrückte Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel (fein geschnitten), 1 Knoblauchzehe (fein geschnitten), Schweineschmalz, 1 EL Zucker, Suppenpulver.

### **Zubereitung**

Den Schweinslungenbraten zuputzen und in einem heißen Butter-Öl-Gemisch rundum scharf anbraten. Mit Salz würzen und im vorgeheizten Rohr bei 170 °C ca. 5 Minuten braten. Schweinslungenbraten aus der Pfanne nehmen, den Bratenrückstand mit Calvados ablöschen und frischen Majoran zufügen. Den Schweinslungenbraten wieder einlegen und im Calvadossaft ziehen lassen.

Die Blunzen in fingerdicke Radeln schneiden, in Erdäpfelstärkemehl wenden und in heißem Öl beidseitig knusprig braten. Für die Knödel die Erdäpfel weich kochen, schälen, pressen und noch warm mit Erdäpfelstärkemehl, Grieß und Salz zu einem Teig verarbeiten. Knödel formen und diese im siedenden Wasser 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Den Essig mit Zucker und Kren in einer kleinen Pfanne vermengen und kurz aufkochen lassen. Die Knödel aus dem Kochfond nehmen und mit der Essig-Kren-Mischung überziehen. Für das Kraut in einem Topf etwas Schweineschmalz erhitzen, Zwiebel anrösten und Zucker zufügen, kurz durchrühren.

Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Knoblauch und Sauerkraut begeben, durchrühren und mit Apfelsaft aufgießen, mit Suppenpulver würzen. Auf kleiner Flamme zugedeckt in 15 bis 20 Minuten weich dünsten. Den aufgeschnittenen Schweinslungenbraten mit Blunzen, Essigkrenknödel und Sauerkraut auf Tellern anrichten.