

Lungenbraten mit Nest

(Volkmar, 2011)



Zubereitung:

Lungenbraten in 3cm dicke Medaillons schneiden und mit dem Messer vorsichtig auf gleiche Dicke plätten.

Mehlige Erdäpfel kochen, schälen, stampfen und warm stellen.
Milch-Wasser-Gemisch würzen und langsam erwärmen.

Feuerfeste kleine Glas- oder Stahlformen mit Öl auspinseln oder befüllen und wieder leeren, so dass Wände und Boden benetzt sind. Darin je zwei Streifen Osso Collo über Kreuz legen und mit dem Mittelfinger versenken. Förmchen auf einen Jenaer-Glasdeckel stellen, dessen Boden mit Wasser bedecken und dies bei 220° 14 Minuten lang im Rohr braten.

Öl-Butter-Gemisch erhitzen und darin eine Anzahl frische Minzeblätter und Thymianstängel eine Minute lang frittieren. Auch trockene Blätter spritzen heftig: Deckel bereit halten.
Minze auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Streifengemüse in Butter schwenken.

Öl-Butter-Gemisch und Öl von den Förmchen zusammen mit Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Lungenbraten-Medaillons einlegen und scharf anbraten. Ein Mal wenden, weiter braten. Darüber ein Spritzschutzgitter legen.

Förmchen vorsichtig aus dem Rohr holen, etwas abkühlen lassen. Heiße Milch mit Kartoffeln mischen und Püree abschmecken.

Streifengemüse auf Teller anrichten, Osso Collo aus den Förmchen stürzen, wie Blüten anrichten und das Püree einfüllen. Fleisch auf einem Teller rasten lassen, Sauce ausfertigen. Dann auf dem Teller mit den frittierten Minzeblättern und Thymian dekorieren.

Gutes Gelingen!

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Sachverständiger Medizinische Psychologie
Privatgutachter, (Kontroll-) Supervisor, OeVS
Beratung - Forschung - Lehre - Supervision

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13
1220 WIEN
Autriche - Austria - Österreich

Tel./Fon: 0 (043) 699 10 900 802
UMTS: 0 (043) 699 18 131 068
info@medpsych.at
www.medpsych.at