

Gesmokter Lungenbraten im Senf-Pfeffer-Mantel

28. August 2023

Zutaten:

- **ca. 1 kg Regional-Optimal Schweinslungenbraten**
- 120 g Sauerrahm
- 120 g Senf, fein
- 2 TL Senf
- 1 EL Kren
- 1 EL Salz
- 60 g Pfeffer, grob-schwarz
- 1 TL Schnittlauch
- 30 g Senfsamen
- 2 Lorbeerblätter, getrocknet-zerbröselt
- 120 g Zucker, braun
- 2 L Wasser + 120ml Wasser
- 60 ml Apfelessig
- 1 EL Maisstärke
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Den Sauerrahm mit 2 TL Senf und Kren mischen und mit Salz und Pfefferwürzen. Gut durchrühren und im Kühlschrank aufbewahren.
- In einer Pfanne die Senfkörner und Lorbeerblätter langsam rösten, bis die Senfkörner zu hüpfen beginnen (2-3 Minuten). Von der Herdplatte nehmen.
- Mit 120 ml Wasser ablöschen und den braunen Zucker in der Flüssigkeit auflösen.

- Nun die Mischung in einen größeren Behälter geben, mit 2 L Wasser auffüllen und den Apfelessig hinzugeben. Die Lungenbratenstücke in die Flüssigkeit einlegen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen (mind. 8 Stunden bis zu 12 Stunden).
- In einer kleinen Schüssel Maisstärke, 120 g Senf und 60 g Pfeffer und Salz vermischen.
- Den Lungenbraten aus der Flüssigkeit nehmen und trockentupfen.
- Mit der Senf-Pfeffermischung von allen Seiten gut einpinseln.
- Den Griller auf 180°C aufheizen. Besonders gut wird der Lungenbraten, wenn man noch Hickory-Holzchips untermischt.
- Wenn die Holzchips gut zu rauchen beginnen, das Fleisch in einer Gusseisenpfanne auf den Grill geben, den Deckel schließen und bis zu einer Kerntemperatur von 67-68°C grillen.
- 10 Minuten vor dem Servieren rasten lassen.

Tipp: Zum Lungenbraten passt die Sauerrahmsoße sehr gut, da sie die Schärfe des Senf-Pfeffer-Mantels sehr gut ausbalanciert. Mit Wedges servieren.

