

Lammgigot

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
 Marinieren: ca. 12 Std.
 Braten im Ofen: ca. 80 Min.
 Für ein weites Bratgeschirr

Marinade

- 1 Esslöffel scharfer Senf
- 3 Esslöffel Weisswein
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Cognac
- 1 Lammgigot mit dem Knochen (ca. 2 kg)
- 4 Knoblauchzehen, längs in Vierteln



1. Senf, Wein, Öl und Cognac gut verrühren. Fleisch mit einem spitzen Messer mehrmals ca. 3 cm tief einschneiden, mit Knoblauch füllen.



2. Fleisch in einen Tiefkühlbeutel legen, die Hälfte der Marinade dazugiesen, alle Luft herausdrücken, Beutel satt am Fleisch verschliessen. Das Ganze sorgfältig kneten, bis das Fleisch gleichmässig mit Marinade bedeckt ist. Im Beutel verteilt sich die Marinade besser als in einem Behälter, und das Aroma bleibt darin unter Verschluss. Im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. Restliche Marinade zugedeckt beiseite stellen.

2 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abstreifen. Fleisch trockentupfen, würzen.

2 Esslöffel Olivenöl zum Anbraten

150 g Rüeblī, in Stücken

150 g Sellerie, in Stücken

1 Zwiebel mit der Schale, halbiert

2 Zweiglein Thymian

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Öl im Bratgeschirr verteilen, in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens ca. 4 Min. heiss werden lassen. Gigot hineinlegen, beidseitig je ca. 10 Min. anbraten. Hitze auf 180 Grad reduzieren, Fleischthermometer an der dicksten Stelle so einstecken, dass es den Knochen nicht berührt. Gemüse und Thymian dazulegen, ca. 1 Std. weiterbraten (die Kerntemperatur des Fleisches soll ca. 65 Grad betragen). Dabei Gigot von Zeit zu Zeit mit der restlichen Marinade bestreichen.



Thermometer herausziehen, Gigot herausnehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. In dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft gleichmässig im Gigot; beim Tranchieren tritt weniger davon aus, und das Fleisch bleibt saftig. Zwiebel und Thymian herausnehmen.

Pfeffersauce

1 dl Weisswein

1–2 dl Lammfond oder Fleischbouillon

1 dl Rahm

1 Esslöffel eingelegte grüne Pfefferkörner, abgetropft
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bratgeschirr auf Platte stellen, Wein dazugiesen, Bratsatz lösen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, alles in eine kleine Pfanne geben. Fond dazugiesen, Gemüse fein pürieren. Rahm dazugiesen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Pfefferkörner daruntermischen, würzen.



Tranchieren: Fleisch längs bis auf den Knochen einschneiden, eine Seite abschneiden, die andere Seite dem Knochen entlang abschneiden. Fleisch quer zur Faser in Tranchen schneiden.

Dazu passt: Polenta, Kartoffelgratin.

► **Tipp:** ein Gigot kann auch mit der Niedergarmethode zubereitet werden: Mariniertes Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abstreifen. Öl auf einem Blech in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens heiss werden lassen. Fleisch auf dem Blech ohne zu wenden ca. 25 Min. anbraten. Fleisch herausnehmen, auf eine Platte legen, mit Alufolie zudecken. Hitze auf 80 Grad reduzieren, dabei Ofentür offen lassen, bis die Ofenhitze 80 Grad erreicht hat, Fleischthermometer an der dicksten Stelle so einstecken, dass es den Knochen nicht berührt. Niedergaren: ca. 2 ½ Std. in der Mitte des Ofens. Die Kerntemperatur soll 60–65 Grad betragen. Der Gigot kann anschliessend bei 60 Grad bis ca. 1 Std. warm gehalten werden.

Pro Person: 66 g Fett, 81 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 3953 kJ (945 kcal)