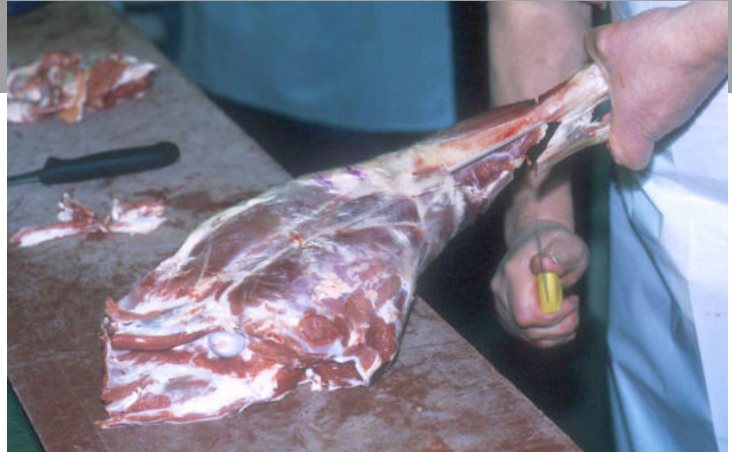


Rosmarie's Lammgigot

Lamm-Gigot mit Niedertemperaturgarung

	6-8 Personen
Zubereitungsart:	Braten (Ofen)
Vorbereitungszeit:	15 min
Grillzeit:	3 Std.
Total Zubereitungszeit:	3 1/2 Std
Aufwand (hoch, mittel, tief)	tief



Ca. 2200 - 2500 g Lammkeule / Gigot vom Engadinerlamm

- 1.** Marinade:
 3 Knoblauchzehen, gepresst
 2 EL Dijonsenf
 1 EL Rosmarin gehackt
 2 Sardellen, fein zerdrückt
 3 EL Weisswein
 1 EL Essig, etwas Streuwürze

Gut verrührenl.
- 2.** 1 Esslöffel Salz oder Fleischgewürz
 mit Öl vermischt
 Einige Rosmarinzweige

Gigot einreiben / bepinseln.

 Mit dem Messer im Fleisch kleine Einschnitte anbringen und Rosmarinzweige hineinstecken. Gigot in ein ofenfestes Geschirr legen
- 3.** 1/2 dl Olivenöl od. Bratbutter
 Marinade

In einer kleinen Pfanne erhitzen und über das Gigot giessen.
 Gigot mit ca. 1/3 der Marinade bepinseln.
 Bratgeschirr auf die unterste Rille des auf 220° vorgeheizten Ofens stellen.
 Nach 20-25min, wenn der Gigot leicht gebräunt ist, Hitze auf 100 - 120°C reduzieren und während ca. 3 Std braten. Ca. alle 45min den Gigot mit Marinade bestreichen. Vor dem Tranchieren Gigot etwas ruhen lassen.
- 4.** Sauce:
 1 dl Weisswein
 2 dl klare Bratensauce
 1/2 TL Senf
 1 TL Zitronensaft
 2 EL Crème fraiche

Weisswein ins Bratgeschirr giessen und Bratensatz auflösen

 Verrühren, zum Bratensatz giessen; alles in Pfanne geben, kurz aufkochen und absieben. Sauce mit Pfeffer und Streuwürze abschmecken.
- 5.** Gebratener Gigot

Warm halten. Tranchieren, Sauce beim Servieren darüber geben.

Quelle: abgeändert nach Betty Bossi-Kochbuch „Fleisch-Küche“

Notizen:

✂ EINKAUFSZETTEL ✂

- Knoblauch
- 5 Rosmarinzweige
- Dijon-Senf
- Sardellen
- Weisswein
- Zitrone
- Crème fraiche
- Bratensauce (Tube)
- Ev. Fleischgewürzmischung