


Lammgigot aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 55 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1 Gigot vom Schweizer Lamm (am Knochen)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Bratbutter
- 4 EL grobkörniger Senf
- 4 Zweige Thymian
- 100 g Butter
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Bratkartoffeln und Salat) enthält ca.:

- 707 kcal
- 57 g Eiweiss
- 2 g Kohlenhydrate
- 52 g Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Freiwilliger ökologischer Leistungsnachweis: ?

Der Grossteil der Schweizer Bauern erfüllt den ÖLN (Ökologischer Leistungsnachweis). Er regelt unter anderem den Einsatz von Dünger und Pflanzenschutzmitteln sowie den Boden- und den Gewässerschutz.

Zubereitung

- 1 Lammgigot 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 160 °C Umluft oder auf 180 °C Ober- und Unterhitze einstellen.
- 2 Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Gigot hineinlegen. Während ca. 6–8 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.
- 3

Fleisch in die vorgewärmte Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmässig mit Senf bestreichen. Die zerdrückten Knoblauchzehen mit in die Form geben und das Thermometer ins Fleisch stecken – von oben und möglichst nahe an den Knochen. Achtung: Das Thermometer darf den Knochen nicht berühren.

- 4 Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Aufgepasst beim Einstellen des Thermometers: Zieltemperatur ist 60 °C, aber das Fleisch kommt schon bei 54 °C aus dem Ofen!
- 5 Fleisch im Ofen von Zeit zu Zeit mit zerflossener Butter aus der Form übergiessen.
- 6 Gigot bei 54 °C aus dem Ofen holen und mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen, bis es eine Kerntemperatur von 60 °C erreicht. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Fleisch.
- 7 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und sofort servieren.
Dazu passen Bratkartoffeln und Salat.

Gitzi aus dem Ofen

Für 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Braten: ca. 90 Min.

1 kg Gitzivoressen

2 dl Weisswein

1 Teelöffel Rosmarinnadeln

Fleisch mit dem Wein übergiessen,
Rosmarin darüber streuen, zugedeckt
im Kühlschrank ca. 1 Std.
marinieren.

Olivenöl zum Anbraten

1½ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

8 Knoblauchzehen, geschält

(ca. 250 g, siehe Kasten)

2 Zweiglein Rosmarin

1 dl Weisswein

2 dl Fleischbouillon, heiss



Das Fleisch mit Haushaltspapier
trockentupfen, portionenweise in
einer Bratpfanne im heissen Öl
ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen,
würzen. Knoblauch und Rosmarin
in derselben Pfanne kurz anbraten,
mit dem Fleisch ins Bratgeschirr
geben. Ca. 40 Min. in der
unteren Hälfte des auf 200 Grad
vorgeheizten Ofens braten. Wein
von Zeit zu Zeit löffelweise beigeben
und das Fleisch mit Bratflüssigkeit
übergiessen. Bouillon ins
Bratgeschirr giessen. Ofen auf 90°C stellen.
Temperatur langsam runterkommen lassen.
Das Fleisch kann im bei 90°C mindestens
30 Min. warmgehalten werden.
Pro Person: 19 g Fett, 46 g Eiweiss,
21 g Kohlenhydrate, 1854 kJ (451 kcal)

En Quete



METZGEREI

Müller

Weite Gasse 12
5400 Baden

Te . 056 / 222 69 04
Fax 056 / 222 70 94

www.mueller-metzg.ch

Knusprig gebratenes Gitzi mit Balsamico-Rosmarin-Jus

Für 4 Personen

- 1.5 kg Gitzi in gleich grossen Stücken
- Salz, Pfeffer, etwas Mehl
- Olivenöl, Rosmarin
- 150 g Butter
- 5 Knoblauchzehen
- 2 dl Weisswein
- 2 dl Marsala
- 0.5 dl Balsamico
- verschiedene Frühlingsgemüse nach Geschmack
wie: Rübli, Kefen, Kohlrabi etc.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Gitzistücke mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin rundum schön knusprig braten. In einen Bräter geben, die Butter in kleinen Würfeln, den Rosmarin und die geschälten Knoblauchzehen dazulegen. Mit dem Weisswein übergiessen, Deckel auflegen und den Bräter in den Ofen schieben. Nach 15 Minuten Marsala darüber giessen. Wieder in den Ofen schieben und das Gitzi fortan jede Viertelstunde mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf übergiessen, bis das Fleisch weich ist. Das dauert etwa 1.5 Std. Fleisch aus dem Bräter nehmen und warmhalten. Den Fond durch ein Sieb mit Tuch giessen, damit das Fett zurückbleibt. Fond mit Balsamico abschmecken.

Frühlingsgemüse rüsten, in schöne Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.
Sie können auch neue Kartoffeln 30 Minuten mitgaren lassen.

Als Vorspeise empfehlen wir frische Spargeln.

En Quete

