

Lammgigot Provencale



Hauptgang für 6-8 Personen

Einkaufsliste

- 1 Lammgigot mit Knochen ca. 2 kg
- 10 Rosmarinzweige
- 6 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Marinade nach Wahl

Zubereiten Lammgigot

Den Braten ev. am Vortag marinieren mit einer Marinade aus Provencekräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer, ev. wenig Fleischgewürz und wenig Tomatenpüree
Marinade vor dem weiteren Bearbeiten mit Haushaltspapier abtupfen.
Die Nadeln von 3-4 Rosmarinzweigen abzupfen und mit dem Zwiebelhacker fein hacken.
Die 6 Knoblauchzehen schälen und pressen mit Knoblauchpresse.
Die gehackten Nadeln und die gepressten Knoblauchzehen zusammen mit 1 EL Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Aus den Rosmarinzweigen ca. 20 Büschelchen schneiden.
Mit einem spitzen Fleischmesser auf jeder Seite des Gigot ca. 10 Einschnitte anbringen. Diese Einschnitte mit dem Finger ausweiten und mit der Rosmarin-Knoblauchpaste füllen.
In jeden Einschnitt ein Rosmarinbüschelchen stecken.
Den Gigot mit Olivenöl bestreichen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
Ein Kuchengitter auf die 2. Rille von unten in den Ofen schieben.
Darunter ein Backblech schieben und den Ofen auf 230 Grad vorheizen.
Den Gigot ca. 20 Minuten anbraten und dann wieder herausnehmen.
Den Ofen abkühlen lassen auf 90 Grad.
Die restlichen Rosmarinzweige auf das Gitter und den Gigot legen und mit dem Fleischthermometer auf ca. 75 Grad garen.
(Gardauer ca. 1h pro kg Fleisch)
Am Ender der Garzeit des Fleisches die Ofentemperatur auf 230 Grad erhöhen und den Gigot ca. 8 - 10 Minuten nochmals erwärmen.
Den Gigot dem Knochen entlang aufschneiden und das Fleisch in Tranchen schneiden und anrichten.