


Lammgigot mit Feigen in Rotwein geschmort



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 20 min

 Aktivzeit: 40 min

 Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 1.5 kg** Gigot vom Schweizer Lamm
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL** Olivenöl
- 2** Lorbeerblätter
- 1 Zweig** Rosmarin
- 1 Bund** Oregano
- 2** Knoblauchzehen
- 200 g** Schalotten
- 6** getrocknete Feigen
- 3.75 dl** Rotwein
- 200 g** Rüeblli
- 3** Stangensellerie

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

- 420** kcal
- 39 g** Eiweiss
- 15 g** Kohlenhydrate
- 21 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Gut zu wissen

Machst du dein Gigot ohne Knochen, verkürzt sich die Garzeit etwa um 30 Minuten.

Zubereitung

- 1** Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Lammgigot darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- 2** Kräuter grob hacken, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Gleichmässig auf dem Lamm verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 60–80 Minuten braten. Schalotten schälen und je nach Grösse ganz lassen oder vierteln, Feigen fein würfeln. Nach 10–15 Minuten Rotwein, Schalotten und Feigen zugeben, gelegentlich mit dem Bratensaft übergiessen.
- 3** In der Zwischenzeit Rüeblli schälen, Staudensellerie putzen, beides grob schneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Lamm geben.



Der feine Unterschied.

4

Lammgigot 5–10 Minuten ruhen lassen, in Scheiben vom Knochen schneiden und mit der Sauce und dem geschmorten Gemüse servieren.

Dazu passt Polenta.

**Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.**