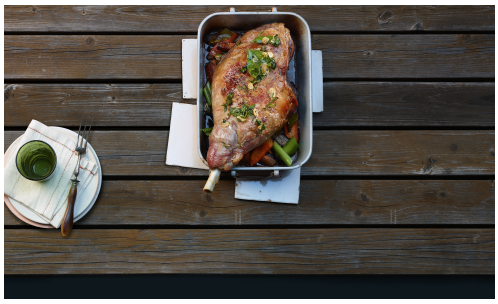
Lammgigot mit Feigen in Rotwein geschmort

Meine Wahl.

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	Rüebli
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 Rüebli schälen, Staudensellerie putzen, beides grob schneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zum Lamm geben.

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

Dazu passt Polenta.