Lammgigot mit Rosmarin, Knoblauch und Feigen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 40 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1	Gigot mit Knochen vom Schweizer Lamm (ca. 1,8–2 kg)
2 Bund	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 Packung	Suppengemüse
2 dl	Bouillon
300 g	dicke weisse Bohnen (getrocknet, über Nacht eingeweicht)
3	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
5	getrocknete Feigen

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

620	kcal
59 g	Eiweiss
32 g	Kohlenhydrate
26 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

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 mit einem schmalen Messer mehrmals tief einstechen und mit Rosmarinzweiglein spicken. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Bräter geben. Suppengemüse grob schneiden und mit in den Bräter geben. Die Bouillon zugeben.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 70–90 Minuten braten – je nach gewünschter Garstufe von zartrosa bis durchgebraten (Kerntemperatur: 55 °C = à point, ab 62 °C = bien cuit).

3 In der Zwischenzeit die eingeweichten Bohnen abgiessen und in reichlich Salzwasser ca. 40 Minuten weich kochen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Feigen in kleine Stücke schneiden und ebenfalls mit anbraten. Bohnen zugeben und unter Wenden 5–6 Minuten leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

4 Gigot aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bratensatz ablösen (wenn nötig mit etwas Wasser), durch ein feines Sieb in eine Pfanne geben und etwas einkochen lassen.

5 Fleisch vom Knochen schneiden und mit den Bohnen und dem Bratensaft servieren.

Dazu passt Polenta.