Lammgigot mariniert mit Knoblauch-Kräuter-Rub

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 5 h 35 min

Aktivzeit: 35 min

Marinieren: 12 h

Einfach



Zutaten

für 8 Personen

1	Gigot vom Schweizer Lamm (ca. 2,3 kg)
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
5 Prisen	Salz
1 EL	mildes Paprikapulver
1 EL	Thymian, getrocknet
1 EL	Rosmarin, getrocknet
1 EL	brauner Zucker
1 TL	schwarzer Pfeffer, geschrotet
2 Bund	Frühlingszwiebeln
200 g	getrocknete Tomaten in Öl
100 g	Mandeln, geschält, ganz
200 g	schwarze Oliven (z.B. Kalamata)

Nährwerte

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

638	kcal
48 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
44 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Low Carb

Nur bestes Futter.

Unsere Nutztiere erhalten nur streng kontrolliertes, art- und umweltgerechtes Futter: gentechfrei, ohne Tiermehl und ohne Hormone und Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1. Das Lammgigot mit Olivenöl einreiben. Knoblauch schälen, grob hacken, mit dem Salz mischen und mit dem Messerrücken zu einer Paste zerreiben. Die Knoblauchpaste mit Paprikapulver, Thymian, Rosmarin, Zucker und Pfeffer mischen, gleichmässig auf dem Gigot verteilen und etwas andrücken. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2. Ofen auf 120 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Gigot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in den Ofen schieben.

3 Nach ca. 3,5 Stunden Garzeit die Frühlingszwiebeln putzen und mit den getrockneten Tomaten, Mandeln und Oliven rund um den Braten verteilen. Weitere 1–1,5 Stunden garen.

4 Das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Dazu passen ein Zitronenrisotto und ein Blattsalat.