Lammgigot mit Ratatouille und Rotwein

Gesamtzeit: 2 h 25 min

Aktivzeit: 25 min

Einfach



Zutaten

für 10 Personen

1	Gigot vom Schweizer Lamm (ca. 2,3 kg)
4	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Bratbutter
4	Zwiebeln
1.2 kg	Tomaten
5 dl	trockener Rotwein
1 Bund	Thymian
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Salbei
4	Zucchetti
2	Auberginen
2	Peperoni

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

370	kcal
39 g	Eiweiss
14 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Wir empfehlen, das Gigot am Knochen zu lassen, dieser hält das Fleisch zusammen und verleiht ihm zusätzlichen Geschmack.

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, grob hacken und mit etwas Salz auf einem Brett mit einem Messerrücken zu einer Paste zerdrücken. Lammgigot damit einreiben und mit Pfeffer würzen.

2. Bratbutter in einem grossen Bräter erhitzen und den Gigot darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln schälen, halbieren und mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen, Tomaten vierteln und mit den Kräutern in den Bräter geben. Ohne Deckel im vorgeheizten Backofen bei 170–180 °C (Umluft 150 °C) ca. 2 Stunden (ohne Knochen) oder ca. 2,5 Stunden (mit Knochen) schmoren lassen.

3 In der Zwischenzeit Zucchetti, Auberginen und Peperoni würfeln. Das Gemüse die letzten ca. 45 Minuten mit in den Bräter geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gigot aus dem Bräter heben, 10 Minuten ruhen lassen und dann mit einem scharfen Messer in Tranchen vom Knochen schneiden. Zusammen mit dem Ratatouille servieren.

Dazu passt Polenta.