Lammgigot aus dem Ofen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 55 min
Aktivzeit: 25 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	Gigot vom Schweizer Lamm (am Knochen)
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
2 EL	Bratbutter
4 EL	grobkörniger Senf
4 Zweige	Thymian
100 g	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

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

707	kcal
57 g	Eiweiss
2 g	Kohlenhydrate
52 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

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 2 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
Ofen auf 160 °C Umluft oder auf 180 °C Ober- und Unterhitze einstellen.

2. Pfanne mit der Bratbutter auf höchster Stufe erhitzen. Wenn die Bratbutter heiss ist, d.h. flüssig wie Wasser, Gigot hineinlegen. Während ca. 6–8 Minuten rundum anbraten, bis es schön goldbraun ist. Vorsicht: Beim Wenden nie ins Fleisch stechen, damit kein Fleischsaft austritt.

3 Fleisch in die vorgewärmte Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmässig mit Senf bestreichen. Die zerdrückten Knoblauchzehen mit in die Form geben und das Thermometer ins Fleisch stecken – von oben und möglichst nahe an den Knochen. Achtung: Das Thermometer darf den Knochen nicht berühren.

4 Butter und Thymianzweige auf das Fleisch legen und die Form in die Mitte des vorgeheizten Ofens schieben. Aufgepasst beim Einstellen des Thermometers: Zieltemperatur ist 60 °C, aber das Fleisch kommt schon bei 54 °C aus dem Ofen!

5 Fleisch im Ofen von Zeit zu Zeit mit zerflossener Butter aus der Form übergiessen.

6 Gigot bei 54 °C aus dem Ofen holen und mit Alufolie zugedeckt ruhen lassen, bis es eine Kerntemperatur von 60 °C erreicht. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft schön im ganzen Fleisch.

7 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und sofort servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln und Salat.