Lammgigot auf Gemüse-Tian

Gesamtzeit: 3 h

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

1	Gigot vom Schweizer Lamm, ca. 1,6 kg
800 g	Kartoffeln
200 g	rote Zwiebeln
500 g	Zucchetti
500 g	Krautstiele
1 Bund	gemischte Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei usw.
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Rapsöl
1 dl	Gemüsebouillon
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatter Peterli
100 g	violette Oliven, entsteint

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

516	kcal
46 g	Eiweiss
26 g	Kohlenhydrate
23 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

100% gentechfreies Futter.

Die Futtermittel fu?r unsere Nutztiere sind enthalten keine Gentechnisch veränderte Organismen (GVO), kein Tiermehl und auch keine Hormone oder Antibiotika zur Leistungsförderung.

Zubereitung

1. Das Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, Gemüse waschen und den Stielansatz der Zucchetti entfernen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Blätter der Krautstiele vom Stiel trennen. Stiele und Blätter in Streifen schneiden.

2. Alle Kräuter hacken.

3 Das Gemüse mit den Kräutern abwechslungsweise in einen grossen Bräter schichten, dabei jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern bestreuen und mit dem Öl beträufeln. Mit einer Schicht Kartoffeln abschliessen. Alles mit Bouillon übergiessen.

4 Das Gemüse in den auf 200 °C vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten vorgaren. Inzwischen den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Peterli und den Oliven möglichst fein hacken, idealerweise in einem Zerkleinerer.

5 Beim Gigot mit einem spitzen Messer rundherum kleine Taschen einschneiden und mit der Kräuter-Oliven-Mischung befüllen. Gigot mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Gigot auf das Gemüse legen und bei 200 °C 20 Minuten anbraten. Dann die Hitze auf 120 °C reduzieren und das alles Weitere 60–90 Minuten fertig braten, je nach gewünschter Garstufe des Gigots (55 °C = à point, ab 62 °C = bien cuit). Das Fleisch bereits mit 4 – 5 Grad unter der entsprechenden Kerntemperatur aus dem Ofen nehmen, da es beim Ruhen noch nachzieht.

7 Gigot 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch vom Knochen schneiden und mit dem Gemüse-Tian servieren.