

Monatshit zum März - Rezept:

LAMMGIGOT MIT BEIN

Berner Oberland CHF 23.00/kg

Keller's Rezeptsdienst

Nr. 182	März	2018
Lammgigot mit Rosmarin, Knoblauch und Feigen		

ZUTATEN:

für 6 Personen

2 kg	Gigot mit Bein vom Schweizer Lamm
2 Bund	Rosmarin
	Salz und Pfeffer
1 Bund	Suppengemüse
2 dl	Bouillon
300 g	dicke weisse Bohnenkerne (getrocknet, über Nacht eingeweicht)
2-3	Knoblauchzehen
3 EL	Oliveneröl
5	getrocknete Feigen



ZUBEREITUNG

1. Lammgigot mit einem schmalen Messer mehrmals tief einstechen und mit Rosmarinzwiegen 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 Grad 70–90 Minuten braten – je nach gewünschter Garstufe von zartrosa bis durchgebraten (Kerntemperatur: 55 Grad = à point, ab 62 Grad = bien cuit).
3. In der Zwischenzeit die eingeweichten Bohnen abgiessen und in reichlich Wasser 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.

Das Keller Team wünscht Ihnen «en Guete» und viel Erfolg!