

Lammgigot mit Rosmarin und Feigen

Gesamtzeit: 1 h 40 min Aktivzeit: 30 min Einfach

Zutaten 6 Personen

1 Gigot mit Knochen vom Appenzeller Lamm (ca. 1,8–2 kg)

2 Bund Rosmarin
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1 Packung Suppengemüse
2 dl Bouillon

300 g weisse Bohnen (getrocknet, über Nacht eingeweicht)

3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
5 getrocknete Feigen

Nährwert Portion

620 kcal
26 g Fett
32 g Kohlenhydrate
59 g Eiweiss

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Lammgigot mit schmalem Messer tief einstechen und mit Rosmarinzweiglein spicken. Dann kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Bräter geben.
3. Suppengemüse grob schneiden und mit in den Bräter geben. Bouillon dazu geben.
4. In den vorgeheizten Backofen geben, je nach gewünschter Garstufe von zartrosa bis durchgebraten Kerntemperatur einstellen (55 °C à point, ab 62 °C bien cuit)
5. Bohnen abgiessen, in reichlich Salzwasser ca. 40 Minuten weich kochen.
6. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten. Feigen in kleine Stücke schneiden und mit anbraten. Bohnen zugeben und unter Wenden 5–6 Min. leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.
7. Gigot aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Bratensatz ablösen (wenn nötig mit etwas Wasser), durch feines Sieb in Pfanne geben und etwas einköcheln lassen.
8. Fleisch vom Knochen schneiden, mit Bohnen und Bratensaft servieren. Dazu passt Polenta.

Weissbadstrasse 86 Appenzell Steinegg AI
Telefon 071 787 36 35
Bahnhof Hauptstrasse 21 Speicher AR
Telefon 071 780 01 19
www.appenzellerfleisch.ch

appenzeller fleisch
UND FEINKOST