

## Lammgigot mit Senfkörnern und Bundzwiebeln

### Zutaten

Für 6 Personen

Marinade:

2 EL Senfkörner

Bratbutter oder Bratcrème

2 EL milder Senf

2 Knoblauchzehen, gepresst

2 EL Bratcrème

2 EL Weisswein oder alkoholfreier Apfelwein

Pfeffer aus der Mühle

1 Lammgigot mit Knochen à ca. 1,8 kg

2 TL Salz

Bratcrème

3 Bundzwiebeln

Sauce:

3 Knoblauchzehen, grob gehackt

0,5 dl Weisswein oder Fleischbouillon

2,5 dl Fleischbouillon

2,5 dl Vollrahm

2 TL Maisstärke mit

2 EL trockenem Wermut oder Wasser verrührt

½ TL milder Senf

Salz

Pfeffer aus der Mühle



### Zubereitung

1. Marinade: Senfkörner in Bratbutter andünsten, bis sich die Geschmacksstoffe entwickeln, herausnehmen. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Gigot rundum damit bepinseln. Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.
2. Gigot 1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abstreifen, beiseitestellen.
3. Gigot salzen, auf ein Backblech legen, rundum mit Bratcrème bepinseln. Im unteren Teil des auf 220°C vorgeheizten Ofens 30 Minuten anbraten. Zwiebeln in Bratcrème wenden, nach 15 Minuten neben das Fleisch legen.
4. Blech herausnehmen, Fleisch rundum mit der beiseitegestellten Marinade bepinseln, mit Alufolie zudecken. Ofenhitze auf 80°C reduzieren, dabei Ofentüre offen lassen, bis die Temperatur gesunken ist. Folie entfernen. Gigot 2¼-2½ Stunden niedergaren (Kerntemperatur: 60-62°C).

5. Sauce: Knoblauch, Wein, Bouillon und Rahm aufkochen. In der offenen Pfanne 10-15 Minuten köcheln. Maisstärke unter Rühren beifügen, aufkochen. Sauce pürieren, Senf dazugeben, würzen.
6. Fleisch entlang dem Knochen abschneiden. Fleischstücke quer zur Faser in Tranchen schneiden.
7. Etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen. Je 2-3 Tranchen Fleisch darauflegen. Zwiebeln daneben anrichten. Restliche Sauce in eine Saucière geben, dazu servieren.

Vorbereiten: Der Gigot lässt sich nach dem Garen 1 Stunde bei 60°C warm halten. Die Sauce ½?1 Tag im Voraus zubereiten, abkühlen lassen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren nochmals erhitzen. Statt einen Gigot 3-4 Lammrückenfilets zubereiten: Marinieren wie oben, Filets in einer Bratpfanne rundum ca. 2 Minuten anbraten. Im 80°C warmen Ofen 1-1¼ Stunden niedergaren.

## Nährwerte

Eine Portion enthält: 605 kcal, 62g Eiweiss, 36g Fett, 7g Kohlenhydrate.