



Lammgigot mit Knoblauch, Zitrone und Kartoffeln

ZUTATEN

 Für 6-8 Personen

3 Stück Knoblauchknollen ganz, (2)

2 kg Lammgigot mit Knochen
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Stück Zitrone Saft

1 dl Olivenöl

4 Stück Knoblauchzehen (1)

1 kg Kartoffeln

1 Bund Oregano

3 dl Hühnerbouillon leicht, oder Gemüsebouillon

NÄHRWERT

Pro Portion

517 kKalorien

2163 kJoule

24g Kohlenhydrate

35g Eiweiss

29g Fett

Erschienen in
03 | 2004, S. 29

ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.
- 2** Den Knoblauch (1) schälen und je nach Grösse in Viertel oder Sechstel schneiden. Mit einem spitzen Messer kleine Einschnitte im Gigot anbringen und die Knoblauchstifte hineinstecken. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. In einen grossen Bräter legen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.
- 3** Den Bräter auf die zweitunterste Rille des 230 Grad heissen Ofens geben und den Gigot 20 Minuten anbraten.
- 4** Inzwischen die ganzen Knoblauchknollen ungeschält quer halbieren. Die Kartoffeln nach Belieben schälen und je nach Grösse der Länge nach vierteln oder sechsteln.
- 5** Nach 20 Minuten Anbraten die Ofenhitze auf 150 Grad reduzieren. Knoblauch und Kartoffeln zum Fleisch legen. Den Oregano von den Zweigen zupfen und über alle Zutaten verteilen. Die Bouillon dazugiessen und alles ungedeckt während weiterer 1 1/4 (gut rosa) bis 1 3/4 Stunden (noch knapp rosa) braten. Nach der Hälfte der Bratzeit den Gigot einmal wenden.