

## Grilliertes Lammgigot (3)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Marinieren: ca. 12 Std.

Grillieren: ca. 1 Std. 40 Min.

für 6 Personen

### Marinade

6 Esslöffel Rotwein

8 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Worcestershire-Sauce

1 Teelöffel Chilipulver

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 Lammgigot (ca. 2 kg) mit dem Knochen, beim Metzger bestellen

2 Teelöffel Salz

3 ganze Knoblauche, quer halbiert

### wenig Olivenöl zum Bestreichen

**1.** Alle Zutaten bis und mit Knoblauch verrühren, die Hälfte der Marinade zugedeckt kühl stellen. Gigot mit der restlichen Marinade bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 12 Std. marinieren. **2.** Gigot ca. 2 Std. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen, Marinade abstreifen.

### Grillieren auf dem Holzkohlengrill:

Gigot salzen, auf den Rost über die Tropfschale legen. Zugedeckt beidseitig je ca. 10 Min. über starker Glut anbraten, Fleischthermometer an der dicksten Stelle des Fleisches einstecken. Gigot 40 Min. bei schwacher Hitze (ca. 180 Grad) grillieren. Knoblauch mit Öl bestreichen, mit der Schnittfläche nach oben auf den Rost legen. Gigot ca. 40 Min. fertig grillieren, die Kerntemperatur soll 55–60 Grad betragen. 1–2-mal mit der beiseite gestellten Marinade bestreichen. Gigot vom Grill nehmen, vor dem Tranchieren zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen. Knoblauch dazu servieren.



**Grillieren auf dem Gas- oder Elektrogrill:** Gigot zugedeckt beidseitig je ca. 7 Min. auf höchster Stufe (ca. 240 Grad) anbraten. Hitze auf 180 Grad reduzieren, zugedeckt ca. 1 Std. grillieren.

**Grillieren im Backofen:** Gigot in einem Bratgeschirr in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens (nur Oberhitze oder Grill) beidseitig je ca. 10 Min. anbraten. Hitze auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) reduzieren, unter gelegentlichem Wenden ca. 1 Std. fertig braten.

**Pro Person:** 46 g Fett, 53 g Eiweiss, 0 g Kohlenhydrate, 2604 kJ (622 kcal)



### Der passende Wein

Gönnen Sie sich zum Apéro ein Glas **Pinot grigio** (Pinot gris, Malvoisie); er kann auch zur Frischkäse-Suppe weitergetrunken werden.

Zum grillierten Lammgigot ist ein gehaltvoller Roter, z. B. ein **Bordeaux, spanischer Rioja, kalifornischer oder australischer Cabernet Sauvignon** eine gute Wahl. Doch auch wer lieber weiterhin beim Pinot grigio bleibt, wird es nicht bereuen.

Zum Wassermelonen-Carpaccio mit süßem Pesto harmoniert ein süßes **Moscato d'Asti** ausgezeichnet.

### Trinktemperaturen:

Weissweine: 10 Grad  
Bordeaux, Rioja, Cabernet Sauvignon: 14 Grad  
Moscato d'Asti: 8 Grad

Heidi und Ernst Meier-Unkel