

Lammgigotsteak niedergaren

2 Lammgigotsteak
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Kaffeelöffel Senf
1 Kaffeelöffel Honig
1 Knoblauchzehe gepresst
Pfeffer, Thymian- und
Rosmarinzweiglein
Bratbutter
Salz



Alle Zutaten bis und mit Rosmarin zu einer Marinade mischen, Gigotsteak damit einreiben und für ca. 3-4 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Fleisch ca. 1 Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen.

Backofen auf 80 Grad vorheizen, Platte darin vorwärmen. Gigotsteak ringsum 3-4 mal ein wenig einschneiden, dann auf beiden Seiten in möglichst heisser Bratbutter je ca. 3 Minuten kräftig anbraten.

Das Fleisch mit frischen Thymian- und Rosmarinzweigen belegen, auf die vorgewärmte Platte geben und ca. 30-60 Minuten (je nach gewünschter Garstufe) im Ofen bei 80 Grad niedergaren. Zuletzt noch salzen und servieren.