

Gefüllter Lammgigot

Für 6–8 Personen

1 Lammgigot ca. 1,8 kg
Küchenschur
Olivenöl zum Bestreichen

FÜLLUNG:

1 Dose Sardellenfilet 27 g
1 Zitrone bio, nur Schale
1 TL Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen
100 g Pinienkerne
20 g glatte Petersilie
10 g Pfefferminze
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten



1 Lammgigot kalt abspülen. Mit Küchenpapier gründlich trockentupfen. Mit der Hautseite nach unten auf ein Brett legen. Mit dem Ausbeinmesser überflüssiges Fett und Sehnen wegschneiden (=parieren).



2 Fleisch entlang dem Knochen einschneiden. Mit flachen Längsschnitten das Fleisch vom Knochen lösen. Vorsichtig den Knorpel freilegen und den Knochen entfernen.



3 Schmetterlingsschnitt: Mit einem flachen Längsschnitt am dicken Teil der Keule eine Tasche schneiden. Ebenso auf dem flacheren Teil verfahren. Das Fleisch zu einer grossen Fläche aufklappen.



4 Für die Füllung das Öl der Sardellen abgiessen. Sardellen mit restlichen Zutaten in den Cutter geben. Zu einer kompakten Paste mixen. Mit Pfeffer würzen.



5 Fleisch zwischen zwei Bögen Backpapier mit einem Rollholz wenig klopfen. Gewürzpaste gleichmässig mit einem Gummischaber auf das Fleisch streichen.



6 Von der Längsseite her so fest wie möglich aufrollen. Mit Küchenschur in 2 cm Abständen fest binden. Dabei in der Mitte der Rolle beginnen, damit diese Halt bekommt.



7 Zwischen der Küchenschur die Fleischrolle in ca. 4 cm dicke Steaks schneiden. Beidseitig mit wenig Öl bestreichen. Sie sind zugedeckt im Kühlschrank 1–2 Tage haltbar.

Pro Person ca. 49 g Eiweiss, 32 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2050 kJ/490 kcal

Kichererbsensauce

100 g Kichererbsen
1 Prise Salz
1 Knoblauchzehe
1 dl kräftige Geflügelbouillon
2–3 EL Zitronensaft
1/4 TL Cayennepfeffer
2 EL Sesamöl
1 Becher Joghurt à 180 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
 + über Nacht einweichen

Gesamte Menge ca. 30 g Eiweiss,
 28 g Fett, 75 g Kohlenhydrate,
 2800kJ/670 kcal



1 Am Vortag die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. **Am Zubereitungstag** Kichererbsen aufkochen. Schaum abschöpfen. Ca. 30 Minuten weichkochen. Zum Schluss salzen. Abgiessen. Kalt abspülen.



2 Kichererbsen und Knoblauch im Cutter mit Bouillon zu Püree verarbeiten. Mit restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.



Vor dem Grillen das Fleisch temperieren lassen. Erst unmittelbar vor der Zubereitung mit Salz und Pfeffer würzen. Beidseitig auf mässiger Glut je ca. 10–15 Minuten grillieren.