



Gigot-Steak an Sherry-Jus

Nicht nur der Sherry gibt dem Jus den Geschmack, auch reichlich Knoblauch gehört dazu, er passt gut zum aromatischen Lammfleisch. Dazu wird vorab eine zerquetschte Knoblauchzehe in der Bratbutter angeröstet und der Jus wird, nebst Peperoncino und Petersilie, nochmals mit kleingehacktem Knoblauch gewürzt.

Schnelle, würzige Küche.

Zutaten

1 Lammgigot-Steak ca. 300g
5cl Sherry
5cl kräftige Hühnerbouillon
2 grössere Knoblauchzehen
4cm Peperoncino
frische italienische Petersilie
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Gigotsteak beidseitig salzen und pfeffern. Allfälliges Bindegewebe an den Rändern einschneiden, damit sich das Steak beim Braten nicht zusammenzieht.

Peperoncino längs halbieren, die sehr scharfen Kerne entfernen und die Schote klein würfeln. Petersilie fein hacken. Eine Knoblauchzehe längs halbieren und mit der flachen Seite eines Messers zerquetschen, die andere Zehe fein hacken.

Nicht zu knapp Bratbutter in die Pfanne geben, die zerquetschte Knoblauchzehe zugeben und bei mässiger Temperatur brutzeln lassen bis sie leicht braun wird, dabei mit einer Gabel ein paar Mal in der Bratbutter wenden. Knoblauch aus der Pfanne

nehmen, Temperatur erhöhen bis die Butter zu rauchen beginnt.

Gigotsteak beidseitig ca. 1 1/2 bis 2 Minuten scharf anbraten. Pfanne vom Herd ziehen, Herdplatte auf die tiefste Stufe zurückstellen. Steak aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit Sherry ablöschen und aufrühren. Kurz aufschäumen lassen, dann die restlichen Zutaten zugeben und verrühren. Das Steak zurück in die Pfanne legen und ca. 4-5 Minuten leicht köchelnd schmoren lassen, dabei einmal wenden.

Gigotsteak anrichten und mit reichlich Jus übergießen.





Knoblauch anrösten



Bratensatz mit Sherry ablöschen

