



Lammgigot-Steak mit würziger Knoblauchbutter

Knoblauchbutter, das ist stark untertrieben, denn die Würzbutte wird nebst Knoblauch mit Dörrtomaten, Oliven und frischem Thymian zubereitet. Die kräftige, aber nicht scharfe, flüssige Butter harmoniert bestens zum aromatischen Lammfleisch, das nur mit Salz und Pfeffer gewürzt wird.

Das Gigot-Steak wird nur kurz und scharf angebraten, danach zieht es in der zugedeckten Pfanne nach.

Als Belage passen Fettuccine sehr gut, die natürlich mit der reichlich bemessenen Würzbutte bestens schmecken. Mit gedämpften Bohnen dazu ist der Schmaus perfekt.

Zutaten

- 1 Gigot-Steak ca. 280g
- 4 kleinere Knoblauchzehen
- 1 eingelegte Dörrtomate
- 5-6 kleine, grüne Oliven
- 30g Tafelbutter
- Salz und Pfeffer
- Bratbutter

- grüne Bohnen, Bohnenkraut, Kräutersalz
- Fettuccine, Salzwasser

Zubereitung

Gigot-Steak beidseitig salzen, pfeffern und etwas ziehen lassen.

Knoblauch, Dörrtomate und Oliven klein würfeln. Blättchen von den Thymianzweigen abfieseln. Tafelbutter schmelzen, sobald sie zu schäumen beginnt, alle Zutaten

zugeben. In der leicht schäumenden Butter ca. 10 Minuten ziehen lassen. Der Knoblauch darf dabei nicht braun werden. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Gigotsteak beidseitig je 1-2 Minuten kräftig anbraten. Bratpfanne von der Herdplatte ziehen, Deckel auflegen und 5 Minuten nachziehen lassen.

Gigotsteak auf einem heissen Teller anrichten, Bratensaft durch ein Sieb zur Würzbuttermilch gießen. Gigotsteak mit der Würzbuttermilch nappieren.

Beilagen:

Die Bohnen, gewürzt mit Bohnenkraut und Kräutersalz, werden am Besten im Dampfsieb gegart. Sie müssen je nach Sorte 15 bis 20 Minuten gedämpft werden, also setzt man sie gleich zu Beginn der Kocherei auf. Sobald sie gar sind, kann man sie auch einige Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte warmhalten.

Die Fettuccine gibt man gleichzeitig mit dem Anbraten des Gigotsteaks ins kochende Wasser, damit sie im richtigen Zeitpunkt gar sind.





