



Hoofdgerechten

Traag gegaarde lamsbout (met been) en aardappeltjes in de oven

Voor 6 personen.

Ingrediënten

200 gram prinsessenboontjes (schoongemaakt)
1 kilogram krielaardappel (gehalveerd)
1 lamsbout (met bot (+/- 3 kg))
1 scheutje whisky (of rum)
2 lookteentjes (geperst)
250 milliliters lamsfond
250 milliliters water
1 wortel (jonge)
1 sjalot (gesnipperd)
olijfolie
peper
zout

Voor de marinade

2 eetlepels rozemarijntakjes (fijngehakte)
2 eetlepels paprikapoeder (zoete)
2 eetlepels tijmblaadjes (verse)
1 theelepel nootmuskaat
4 lookteentjes (geperst)
1 koriander (bosje)
2 citroenen (het sap)

Bereidingswijze

Doe de ingrediënten voor de marinade in een blender. Giet er een scheut olijfolie bij en kruid flink met peper en zout. Mix tot een smeugig mengsel. Leg de lamsbout in een ovenschaal, maak met een scherp mes enkele inkepingen in de bout en bestrijk royaal met de marinade. Dek af met plastic folie en laat een nacht marineren.

Haal het vlees 30 minuten voor het in de oven gaat uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 100°C en gaar het vlees 2 uur. Voeg na 1 uur de fond, alcohol en het water toe. Bedruip de lamsbout regelmatig met het vocht. Verhoog naar 120°C en gaar 1 uur verder. Verhoog de temperatuur tot 140°C. Gaar nog eens 3 uur. Blijf de lamsbout regelmatig bedruipen. Voeg na twee uur de aardappelen en de geschilde wortelen toe. Bedek de

ovenschaal eventueel met aluminiumfolie als het vlees te donker worden. Verhoog de oventemperatuur naar 170°C. Gaar ongeveer nog 1 uur. Blancheer ondertussen de boontjes in licht gezouten water. Giet af en spoel onder koud water. Bak de sjalot glazig in olijfolie. Voeg de boontjes toe en bak 2 minuten mee. Kruid met peper en zout.

Haal de lamsbout uit de oven, dek af en laat nog 15 minuten rusten voor het vlees aan te snijden. Geef er de boontjes bij.

Keukenbenodigdheden

Blender

Oven

