



Hoofdgerechten

Gekruide lamsfilet met lentegroentjes en aardappelwedges

Voor 4 personen.

Ingrediënten

4 lamsfilets
200 gram groene aspergepunten
1 courgette (in lange slierten)
2 raapjes (geschild, in partjes)
4 aardappelen (vastkokende)
1 sjalot (gesnipperd)
150 gram peultjes
1 citroen
2 eetlepels parmezaanse kaas (geraspte)
1 eetlepel graanmosterd
5 eetlepels paneermeel
250 milliliters kalfsfond
1 eetlepel mosterd
200 milliliters room
4 eetlepels peterselie (platte, fijngehakte)
4 eetlepels bieslook (fijngehakte)
1 theelepel oregano (gedroogd)
4 eetlepels munt (fijngehakte)
1/2 theelepel cayennepeper
1 eetlepel paprikapoeder
2 eetlepels lookteentjes
boter
olijfolie
peper

Bereidingswijze

Boen de citroen schoon en rasp de citroenschil. Doe de verse kruiden met de citroenzeste, gepelde lookteentjes, mosterd, kaas, het paneermeel en een scheut olijfolie in een blender en mix tot een dikke, korrelige pasta. Zet 20 minuten in de koelkast.

Schil de aardappelen en snij ze in wedges. Kook ze in licht gezouten water beetgaar. Giet af. Verwarm de oven voor op 200°C. Hussel de aardappelwedges met een scheut olijfolie en kruid met het paprikapoeder, cayennepeper en zout. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en zet 25 minuten in de oven. Schep regelmatig om.

Blancheer ondertussen de aspergepunten, raapjes en peultjes 5 minuten in licht gezouten water. Giet af en spoel onder koud water. Bak de sjalot in olijfolie glazig. Voeg de courgettesliertjes toe en bak 2 minuten. Schep er de andere groenten onder en bak nog eens 2 minuten. Kruid met de oregano, peper en zout.

Verhit een klont boter en 1 eetlepel olijfolie. Kruid de lamsfilets aan beide kanten met peper en zout en bak ze 5 minuten aan elke kant goudbruin. Bestrijk de lamsfilets bovenaan met de kruidenpasta. Leg ze in een ovenschaal en zet enkele minuten onder de ovengrill tot de korst bruin en knapperig is. Blus de pan met de kalfsfond en roer de braadresten los. Laat tot de helft inkoken. Voeg de room en de graanmosterd toe en laat verder inkoken tot sausdikte. Breng op smaak met peper en zout. Haal het vlees uit de oven en laat 10 minuten rusten onder aluminiumfolie. Serveer er de aardappelwedges en groentjes en de saus bij.

Keukenbenodigdheden

Blender

Oven

