



Hoofdgerechten

Lam met honing & pruimen

Voor 4 personen.

Ingrediënten

1 kilogram lamsschouder (in blokjes)
20 gedroogde pruim (ontpitte)
3 theelepels honing (vaste)
2 eetlepels tomatenpesto
2 eetlepels citroensap
125 milliliters rode wijn
200 gram couscous
1 eetlepel harrisa
1 bosje peterselie (fijnggehakt)
1 bosje munt (fijnggehakt)
1 granaatappel (pitjes)
4 wortelen (in plakjes)
2 uien (in ringen)
1 theelepel ras el hanout
1/4 theelepel saffraandraad
2 theelepels kaneel
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Week de saffraandraadjes 5 minuten in 60 ml kokend water. Verwarm de oven voor op 150°C. Verhit een scheutje olijfolie in een ovenvaste braadpan. Bak er het lamsvlees in delen rondom goudbruin. Schep ze uit de pan.

Voeg de uiringen en de wortelplakjes toe aan het bakvet en laat ze op een zacht vuur 10 minuten bakken. Schep regelmatig om. Voeg het citroensap, de tomatenpesto, harissa, kaneel, ras el hanout, honing, rode wijn, pruimen, de saffraan met het weekwater en 350 ml water toe. Kruid met peper en zout. Schenk er het vrijgekomen braadvocht van het vlees bij. Roer tot de honing is opgelost en breng de saus aan de kook. Neem de pan van het vuur en schep het lamsvlees door de saus.

Leg een rond passend vel bakpapier op het oppervlak en zet het deksel daarna op de pan. Zo vermijd je dat het vocht ontsnapt en het stoofpotje uitdroogt. Zet de pan 1,5 uur in de oven.

Bereid ondertussen de couscous zoals vermeld op de verpakking. Bestrooi de lamsschotel met de peterselie en munt en werk af met de granaatappelpitten. Serveer met de couscous.

Keukenbenodigdheden

Oven

