



Hoofdgerechten

In wijn gebakken lamsbout met boontjes en geroosterde aardappelen

Voor 4 personen.

Ingrediënten

1 lamsbout
600 gram sperzieboontjes
1 citroen (geraspte schil)
1 kilogram krieltje
6 lookteentjes
4 sjalotten
20 gram pecorino (geraspt)
200 milliliter runderbouillon
300 milliliter rode wijn
1 scheutje azijn
2 eetlepels ras el hanout
3 takjes rozemarijn
2 laurierblaadjes
nootmuskaat
3 takjes tijm
bloem
olijfolie
boter
peper
zout

Bereidingswijze

Bestrijk de lamsbout met de ras el hanout, peper en zout. Maak met een scherp mes rastergewijs inkepingen aan de bovenzijde van de lamsbout, door het vel heen. Bestrooi met de pecorino. Snij de teentjes knoflook in plakjes en maak kleine plukjes van de takjes rozemarijn en tijm. Vul de inkepingen met de plakjes knoflook en plukjes rozemarijn en tijm. Pak de lamsbout goed in met aluminiumfolie en laat een nacht in de koelkast rusten.

Haal de lamsbout 1 uur voor de bereiding uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 190 °C. Bak de lamsbout in flink wat boter rondom bruin. Leg het vlees daarna in een braadslee en schenk er de bouillon en rode wijn bij. Pel de sjalotjes, halveer ze en voeg, samen met de laurier, toe. Zet de braadslee 1 uur in de oven totdat het vlees rosé is (of een kerntemperatuur van ongeveer 65 °C heeft). Dek af met aluminiumfolie als het vlees te bruin wordt.

Kook de krieltjes 8 minuten in gezouten kokend water. Giet ze af en laat goed uitlekken. Bestrooi ze met wat bloem en schud ze op zodat ze volledig bedekt zijn met bloem. Verhit een flinke scheut olijfolie. Schep de aardappelen in een ovenschaal en giet er de hete olijfolie over. Zet 15 minuten mee in de oven. Schep ze om en zet opnieuw 15 minuten in de oven. Schep nog een laatste keer om en zet nog eens 10 minuten in de oven.

Maak de boontjes schoon en kook ze beetgaar in gezouten water. Giet af en spoel onder koud water. Stoof ze dan aan in wat hete boter. Breng op smaak met een scheutje azijn, nootmuskaat, citroenrasp, peper en zout.

Haal de lamsbout uit de oven. Dek het vlees af met aluminiumfolie en laat nog 15 minuten rusten. Giet het vocht uit de braadslee door een zeef en laat 10 minuten inkoken. Bind eventueel met wat maïszetmeel.

Leg de lamsbout op een grote schaal en schep er de boontjes rond. Schenk een deel van de warme saus over de lamsbout en de boontjes en serveer met de geroosterde aardappelen en de resterende saus.

Keukenbenodigdheden

Oven

