

Ruud's Kookboek

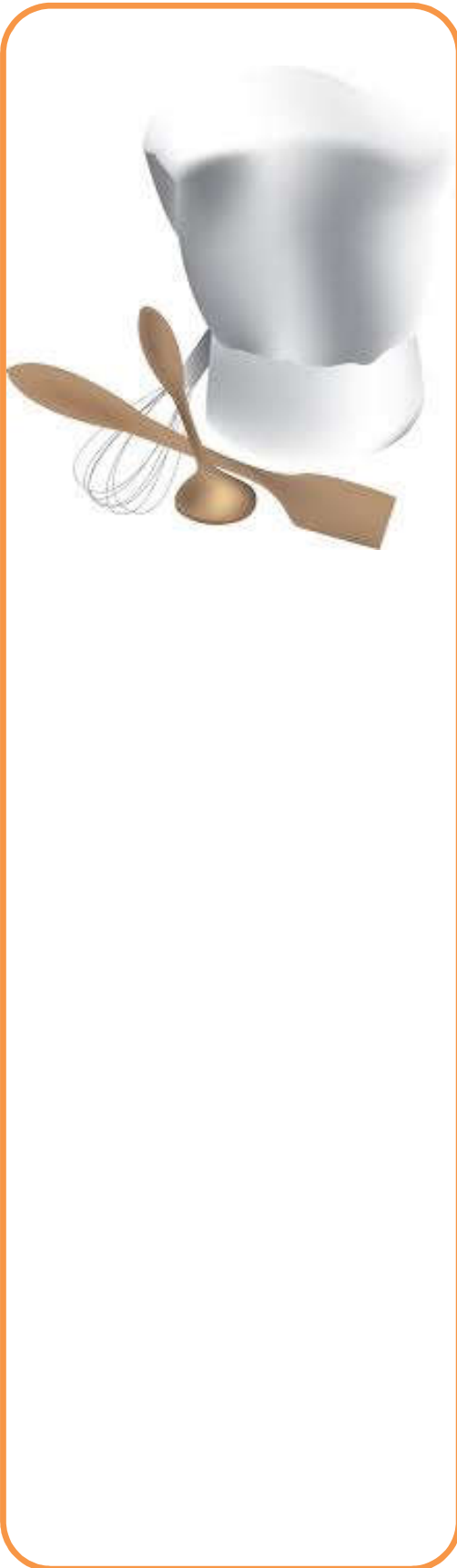


Lamsvleesrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Gepocheerd lam.	4
Gekruide lamsbout.	6
Lam met citrus, honing en tijm.	8
Lamsgehaktballen I.	9
Lamshaasjes in kaneelsaus.	10
Lamsrack met aardappelen en knoflook.	11
Lamstajine.	12
Makaronia me kima – macaroni met gehaktsaus.	14
Oriëntaals lamspannetje.	15
Puree de l’ail - knoflookpuree.	16
Stoofpotje van lamsschouder met mosterd.	17

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

Gepocheerd lam.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slow:
Bron: Lidl (Ramon Beuk)

Ingrediënten

3 eieren
2 tn knoflook
800 g lamskoteletten
2 laurierblaadjes
1 el mosterd
1 gl olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
1 prei
1 tl tomatenpuree
1 dl wijn, witte
1 dl wildfond
- zout

Bereidingstijd: 105 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt het vet van de lamskoteletten.
Snijdt dit vet vervolgens in reepjes.
Leg de reepjes vet in een pan zonder boter of olie.
Druk het vet aan met de onderkant van een pan.
Laat de pan er vervolgens even op staan, zodat het vet in de andere pan loopt.
Bak de reepjes vet in 10 min. krokant.
Leg de reepjes vervolgens op een bordje.
Snijdt de prei en de knoflook in fijne reepjes.
Doe dit in de pan met het achtergebleven vet.
Fruit de groenten kort aan.
Voeg de tomatenpuree en de blaadjes laurier toe.
Blus het geheel vervolgens af met de wijn.
Voeg daarna het wildfond bij het geheel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng het geheel kort aan de kook.
Draai daarna het vuur uit.
Laat de saus in ongeveer 5 min. afkoelen tot 70°C.
Verwarm de oven voor op 70°C.
Breng het vlees op smaak met peper en zout.
Leg het vlees in een pan zonder boter of olie.
Schenk de lauwe saus bij het vlees in de pan.
Dek de pan af met plastic folie.
Zet de pan 30 min. in de oven op 70°C.
Het lamsvlees wordt op deze manier gepocheerd.
Haal het pannetje met lamskoteletten uit de oven.
Leg het zacht gepocheerde vlees op een bordje.
Scheid de eieren.
Doe de dooiers in een pan.
Zeef de saus boven de pan met eidooiers.
Klop het geheel p een laag vuur op tot een luchtige saus.
Let op!!! Stop met kloppen op het moment dat de eieren gaan binden.
Zet een staafmixer in het pannetje met saus.
Mix het geheel en voeg tegelijkertijd de olie toe.
Voeg de mosterd toe en naar smaak peper en zout.
Mix door tot een mooie schuimende saus.
Leg de lamskoteletten kort terug in de saus om warm te worden.
Verdeel de lamskoteletten over de borden.
Garneer met de krokante stukjes vet.
Schuim de saus nogmaals kort op met de staafmixer.
Giet als laatst de schuimende saus over het geheel.
Serveer direct.

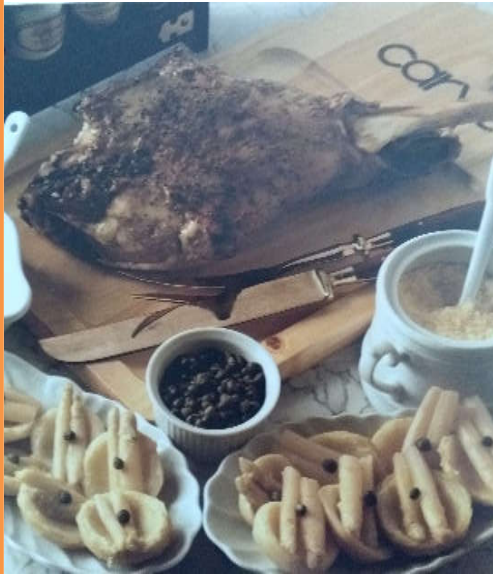
Serveertip:

Serveer met de verse groenteschotel champignons met amandel en gekookte aardappeltjes.

Zie ook:

<https://www.youtube.com/embed/Uw2ImP9RLFI>

Gekruide lamsbout.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lekturama

Ingrediënten

150 g boter
6 el citroensap
4 el kappertjes
1 tn knoflook, geperste
1-1¼ kg lamsbout (500-
800 g zonder been)
1½ tl peper,
versgemalen
5 el peterselie, gehakte
½ tl rozemarijn,
gebroken
½ tl tijm, gedroogde
- worcestersaus
1 mp zout, foelie-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op de hoogste stand. Vermeng de knoflook met de rozemarijn, de tijm, de peper en de foelie en doe er weinig zout bij.

Wrijf de lamsbout in met de knoflook en de gemengde kruiden.

Smelt in een pannetje de margarine en laat die lichtbruin kleuren.

Leg de bout in de braadslede en schenk er ¼ van de gesmolten boter over, draai de bout om en begiet ook deze kant met ¼ van de boter. Schuif de slede met het vlees laag in de oven en temper de oven tot 200°C.

Braad het vlees onder geregeld keren aan beide zijden lichtbruin.

Giet er steeds iets van de rest van de gesmolten margarine over.

Braad het vlees in 1-1½ uur mooi bruin en net gaar.

Sprenkel, als de bout klaar is, het citroensap over het vlees en leg de lamsbout op de vleesplank.

Blus de braadjus met wat warm water en doe er de kappertjes en peterselie bij.

Voeg aan de jus naar smaak zout, peper en worcestersaus toe.

Snijdt de lamsbout pas vlak voor het serveren opdat zo weinig mogelijk van het vleessap verloren gaat.

Tips:

Geef bij dit fijn smakende lamsvlees, dat het hoofdgerecht van de maaltijd uitmaakt, bijv. in roomboter gebakken Parijse (geboorde) aardappeltjes en een fijne groente.

Bij dit lamsgerecht smaken bijv. spruitjes erg goed.

Gevulde artisjokbodems kunnen ook uitstekend met dit vlees worden gecombineerd.

Het vlees heeft om juist gaar, maar nog zachtroze van kleur te worden, per 500 gram gewicht 30 min. braadtijd nodig.

Wijntip:

Een eenvoudige rode wijn, zoals Côtes du Roussillon, past er goed bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 1-1½ uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lam met citrus, honing en tijm.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl (Ramon Beuk)

Ingrediënten

- basilicum, verse
¼ citroenschil
200 ml honing-portsaus
800 g lamskoteletten
2 laurierblaadjes
- peper, zwarte, verse
2 tk tijm
1 dl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het lamsvlees aan beide kanten met peper en zout.
Leg de koteletten met de huid naar beneden in de pan en laat het vet in de pan lopen.
Rasp een beetje citroenschil over het vlees, terwijl het in de pan ligt.
Bak de koteletten vervolgens aan beide kanten 1 min. aan op een hoog vuur.
Leg de koteletten daarna op een bord en dek het bord af met aluminiumfolie.
Laat het vlees 10 min. rusten.
Giet het overtollige vet uit de pan.
Laat de overige bakresten in de pan zitten.
Blus de inhoud van de pan af met de witte wijn.
Giet vervolgens de honing-portsaus in de pan.
Laat het geheel kort inkoken.
Voeg de tijm, laurierblaadjes en een beetje citroenschilrasp toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Verdeel de lamskoteletten over de borden.
Serveer bijv. met een verse groenteschotel knolselderijpuree of gestoofde prei met vanille
Giet vervolgens de saus erover.
Maak het bord af met een paar blaadjes basilicum.

Lamsgehaktballen I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lamsrecepten

Ingrediënten

5 tl cayennepoeder
2 tl dragon
1 ei
2 tn knoflook, geperste
2 el koriander, gehakte
500 g lamsgehakt
1 el muntbladeren,
gehakte
1 el olie, olijf-
4 el paneermeel
1½ el paprikapoeder
½ tl peper, zwarte,
versgemalen
2 tl tijm
½ ui, gesnipperde

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kCal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Maak er mooie ballen van.
Verhit de olie.
Braad de ballen in de hete olie aan.
Voeg daarna een kop water toe.
Laat de gehaktballen, met deksel op de pan,
een ½ uurtje stoven.

Tip:

Lekker bij macaroni of rijst.

Lamshaasjes in kaneelsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: Lebouille.eu/Astrid
Veltkamp

Ingrediënten

1 el bloem
25 g boter
4 el crème fraîche
½ tl kaneel
250 g lamshaasjes (±
4 stuks)
- peper
½ tl piment
6 el vleesfond of
runderbouillon
1 dl wijn, witte, zoete
- zout

Bereiding.

Verhit de boter.

Bak, als het schuim begint weg te trekken, de lamshaasjes in de boter in ± 3 minuten rondom bruin.

Bestrooi het vlees met een beetje zout en peper.

Neem het vlees uit de pan.

Roer de bloem door de braadboter.

Laat het mengsel 1 min. pruttelen.

Voeg al roerend de fond of bouillon, wijn en crème fraîche beetje bij beetje toe aan het bloemmengsel.

Roer de piment en de kaneel door het bloemmengsel.

Breng de saus aan de kook.

Leg de lamshaasjes weer in de pan.

Laat de lamshaasjes in ± 3 min. bijna gaar worden (iets rosé zijn ze het lekkerst).

Roer zo nu en dan door de saus.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Snij de lamshaasjes in dikke plakken.

Leg de plakken lamsvlees op 2 warme borden.

Schep de saus over het lamsvlees.

Tip:

Lekker met tagliatelle en een groene salade.

Bereidingstijd: 10-20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Lamsrack met aardappelen en knoflook.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

2 pk aardappelblokjes
(à 450 g)
2 el boter of margarine
8 tn knoflook
2 lamsracks, French
2 el olie, olijf-
½ el olie, olijf-, met
truffel
- peper
1 pt vleesfond
3 el wijn, rode
- zout

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook.
Kook in een pan de wijn, knoflook en fond op
hoog vuur in tot 2 dl inkoken.
Bestrooi intussen de lamsracks met zout en
peper.
Verhit de olie in een pan.
Voeg de boter toe.
Bak de lamsracks in ca. 10 à 12 min. rosé (af en
toe keren).
Neem de lamsracks uit de pan.
Laat de lamsracks in aluminiumfolie rusten.
Voeg de aardappelblokjes aan het braadvet toe.
Laat de aardappelblokjes ca. 5 min. zachtjes
bakken.
Schenk de fond bij de aardappelblokjes.
Laat de aardappelblokjes nog ca. 5 min.
meekoken.
Haal de aardappelblokjes van het vuur.
Roer de truffelolie door de jus.
Breng de jus op smaak met zout en peper.
Verdeel de aardappelblokjes met jus over vier
(voorverwarmde) borden.
Snijd de lamsracks tussen de botjes in stukjes.
Leg de lamsracks op de aardappelblokjes.

Tip:

Serveer het gerecht met peultjes.

Bereidingstijd: 46 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 605
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 38 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lamstajine.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

100 g amandelen
1 el gemberpoeder
1 el kaneel
5 g koreander
500 g lamsvlees (niet te groot gesneden)
4 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
1 el peper
5 g peterselie
200 g pruimen, gedroogde
1 snf ras el hanout
1 zk saffraan
3 el sesamzaad
- suiker
1-2 uien, rode
1 el zout

Bereiding.

Zet de tajine op het vuur; om te beginnen zet je het vuur wat hoog.

Doe de olijfolie in de tajine.

Leg het vlees hierin en bestrooi met het zout, peper, gemberpoeder, paprikapoeder, saffraan en de ras el hanout.

Laat het vlees aan alle kanten alvast wat aanbraden (tot het wat bruin begint te worden).

Snipper ondertussen de uien.

Doe dan de uien en de koriander en peterselie (heel fijn gesneden) in de tajine.

Doe, als de uien gefruit zijn, er water bij (tot het vlees net onderstaat, liever niet te veel water, want dan wordt de saus te waterig, je kunt altijd op een later moment water erbij doen als het te droog wordt).

Zet het vuur lager en laat de tajine lekker pruttelen totdat het vlees gaar is.

Check de tajine wel steeds tussendoor.

Doe, terwijl de tajine pruttelt, de amandelen in een bakje en daar giet er heet water op.

Zorg dat ze goed onder water staan.

Na ongeveer 2-3 minuten kun je het velletje van de amandelen halen.

Zet, als het velletje van de amandelen is, een koekenpan op het vuur met een laagje olie (gewone zonnebloemolie is prima).

Bak, als de olie goed heet is geworden, de amandelen hierin, tot ze goudbruin zijn geworden.

Laat ze op wat keukenpapier uitlekken.

Doe de pruimen in een pannetje met water (ze moeten net onderstaan, niet te veel water).

Doe er naar smaak suiker en kaneel bij.

Laat dit op hoog vuur koken, totdat de pruimen zich lekker hebben volgezogen met het water en het water wat ingedikt is.

Doe, als het vlees in de tajine gaar is, een paar lepels van het water waarin je de pruimen hebt gekookt bij de saus en roer dat goed door elkaar.

Leg de pruimen er boven op (verdeel ze mooi over de tajine).

Strooi er wat sesamzaad op.

Drappeer de gefrituurde amandelen er over heen.

En klaar is de tajine.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Makaronia me kima – macaroni met gehaktsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Het Griekse
kookboek van A tot Z

Ingrediënten

60 g boter
500 g gehakt, lams-
200 g kaas,
Parmezaanse
1 snf kaneel
2 tn knoflook,
fijngehakte
1 laurierblad
4 kp macaroni
1½ dl olie, olijf-
- peper
1 el suiker
750 g tomaten, rijpe,
geschild en fijngehakt
2 uien, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Kook de uien in 3 el water en de olijfolie.
Voeg het gehakt toe.
Roer het gehakt goed los.
Haal de tomaten door een groentezeef.
Voeg de tomaten met de knoflook, laurierblad,
suiker, zout, peper en kaneel toe aan het
gehakt.
Laat het geheel 45 minuten zachtjes sudderen
tot de saus dik is.
Kook de macaroni in water met zout gaar.
Laat de macaroni goed uitlekken.
Scheep de boter door de macaroni.
Doe de macaroni in een schaal.
Strooi wat kaas over de macaroni.
Serveer de macaroni met de saus en een
kommetje kaas.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Oriëntaals lamspannetje.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Marrokaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

200 ml bouillon,
groente-, bereid
1 el citroensap
2 courgettes
80 g couscous,
ongekookt
6 dadels, gedroogde,
zonder pit (of 4
el rozijnen
1 kl kardemom
1 tn knoflook
½ kl komijnpoeder
(djinten)
200 g lamsvlees, filet,
rauw
2 kl olie, olijf-
2 el peterselie, gehakt

Bereiding.

Dep de lamsfilet droog en snijd in stukken.
Pers de knoflook en snijd de dadels fijn.
Was de courgettes, snijd in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes.
Meng 1 kl olie met citroensap en knoflook.
Doe de marinade met de stukjes lamsfilet in een diepvrieszakje, kneed goed en laat ca. 30 min. marineren.
Verhit de rest van de olie in een pan en bak de lamsfilet ca. 5 min.
Breng op smaak met kardemom en komijn.
Voeg de courgetteplakjes toe en bak 5 min. mee.
Schep de couscous en dadels erdoor.
Schenk de bouillon erbij en laat ca. 5 min. wellen.
Bestrooi het oriëntaalse lamspannetje met peterselie en serveer.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Puree de l'ail - knoflookpuree.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

¼ l bouillon, lams- (of droge witte wijn)
2 el crème fraîche
4 bol knoflook
- peper, witte, versgemalen
6 el room
- suiker
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Trek de tenen los van de bolletjes knoflook.
Pel de teentjes knoflook.
Halveer de teentjes knoflook.
Verwijder de kiempjes van de knoflook.
Breng de knoflook met vers koud water in een pan op een hoog vuur aan de kook.
Giet de knoflook af.
Herhaal dit proces nog ca. 6 keer tot de tenen zacht zijn.
Prak de tenen knoflook fijn.
Laat de bouillon (of de wijn) met de room onafgedekt op een matig vuur tot 2 el inkoken.
Klop de knoflookpuree en de crème fraîche door de bouillon.
Breng de saus op smaak met zout, peper en evt. suiker.

Tip:

Heerlijk bij lamsvlees.

Stoofpotje van lamsschouder met mosterd.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: E-gezondheid.be

Ingrediënten

2 kl gevogeltesfond in poedervorm
500 g lamsschouder, ontbeend
2 el mosterd
1 el olie, olijf-
- peper
½ bs peterselie, platte
2 el room
1 gls wijn, witte
- zout

1 kl = 1 koffielepel

Bereiding.

Snijdt het lamsvlees in grote stukken en verwijder zorgvuldig het vet.
Verhit de olie in een braadpan en bak het lamsvlees aan alle kanten bruin.
Haal het vlees uit de pan en laat het uitlekken op een vel keukenpapier.
Gooi het vet weg en leg het lamsvlees weer in de pan.
Los de gevogeltesfond op in een beetje water en giet dat in de pan.
Meng de wijn en de mosterd in een kop en giet het ook in de pan.
Roer goed, leg het deksel op de pan en laat een 20-tal min. pruttelen op een matig vuur.
Was intussen de peterselie, droog hem, stroop de blaadjes af en versnipper die.
Haal het lamsvlees uit de pan en schik het vlees op een warme schotel.
Giet de room in de pan, roer tot hij dun is en laat het kort inkoken.
Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
Doe de peterselie erbij, roer nog eens en giet de saus over het lamsvlees.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g