



*Ruud 's Kookboek*

***Vleesrecepten-lam I v2.9***

## **Inhoudsopgave.**

Asperges met dragonsaus en lam. ....	3
Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).....	4
Gehaktballetjes met auberginesaus.....	5
Gepocheerd lam.....	6
Gekruide lamsbout.....	8
Griekse lamssoep met balletjes. ....	10
Hapjes van lamsgehakt met zure room.....	11
Harira - kikkererwtensoepp met lamsvlees. ....	12
Indiase lamscurry.....	13
Lam in masala. ....	14
Lam met citrus, honing en tijm.....	15
Lam-courgettekebabs met aardappelsalade. ....	16
Lamscurry.....	17
Lamsgehaktballen I. ....	18
Lamshaasjes in kaneelsaus.....	19
Lamsrack met aardappelen en knoflook. ....	20
Lamssoep met aubergine en paprika. ....	21
Lamstajine I. ....	22
Lamstajine II.....	24
Makaronia me kima – macaroni met gehaktsaus. ....	25
Merguez – pittige worstjes. ....	26
Oriëntaals lamspannetje.....	27
Puree de l’ail - knoflookpuree.....	28
Sambusak.....	29
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong. ....	30
Spaanse spiesjes. ....	32
Stoofpotje van lamsschouder met mosterd.....	33
Tavë kosi - gebakken lam met rijst.....	34
Zuurkool met shoarma.....	35
Gebruikte afkortingen. ....	36

## Asperges met dragonsaus en lam.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Asperge Anders

### Ingrediënten

2 kg asperges, witte en/of groene  
1 el dragon, fijngehakt  
8-12 lamskoteletjes  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
150 ml room, slag-  
1 sjalot, fijngesnipperd  
100 ml wijn, witte,  
droge  
- zout

### Bereiding.

Schil alleen de witte asperges.  
Snijdt van beide asperges een plakje van de onderkant.  
Stoom de asperges, afhankelijk van de dikte, in de stoomoven in ca. 20 min. of kook ze in ca. 15 min. gaar.  
Kook in een steelpan het sjalotje met de wijn tot de helft in.  
Voeg de slagroom toe en kook nog 3-4 min. tot de gewenste sausdikte in.  
Voeg de dragon en zout en peper naar smaak toe.  
Verhit een grillpan.  
Bestrijk de lamskoteletjes met olijfolie en bestrooi ze met zout en peper.  
Rooster de koteletjes in de grillpan in 1-2 min. per kant bruin en van binnen rosé en mals.  
Leg de asperges met de lamskoteletjes op 4 borden.  
Schep er de dragonsaus over.

### Tip:

Lekker met gebakken aardappelpartjes in de schil.

Bereidingstijd: 40-50 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Braadzakrecepten

### Ingrediënten

2 el bloem  
2 sn brood, oud  
1 ei  
500 g gehakt, runder-  
1 tn knoflook  
1-1½ el kruiden,  
shoarma-  
½ paprika, groene  
½ paprika, rode

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de korst van de sneetjes brood en week het brood in water.  
Pel de knoflook en snipper het teentje zeer fijn. Klop het ei los.  
Meng het gehakt met het brood, de knoflook, het ei en de kruiden en vorm er 4 ballen van. Wentel de ballen door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.  
Snijd de paprika in lange dunne repen en doe die in een braadzak.  
Leg de gehaktballen erop en leg de braadzak in een passende ovenschaal, zodat de gehaktballen naast elkaar liggen.  
Maak de braadzak dicht en prik hem enkele malen in.  
Bak de gehaktballen op 200°C in ± 45 min. gaar en lichtbruin.  
Knip de braadzak open, neem de gehaktballen met de repen paprika uit de zak en serveer ze direct.

### Tips:

- Gebruik voor een authentieke shoarma-smaak lamsgehakt in plaats van rundergehakt.
- Maak cajungehaktballen door de shoarmakruiden te vervangen door cajunkruiden en de knoflook door een sjalotje. Meng 1 el bruine basterdsuiker door het gehakt. Neem in plaats van een 1/2 paprika 1 grote stengel bleekselderij en snijd deze in dunne plakjes.
- In de combi-magnetron zijn deze gehaktballen met hete lucht (220°C) en magnetron (50%) in ± 15 min. klaar.

## Gehaktballetjes met auberginesaus.



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

### Ingrediënten

500 g gehakt, (lams-)  
1 tl kaneel  
2 tk munt  
2 el olie, (zonnebloem-)  
1 paprika, (punt-), rode, in ringen  
- peper, versgemalen  
6 tk peterselie, fijngeknipt  
1 el pijnboompitten  
500 g tomaten, (tros-), in stukjes  
1 ui, kleingesneden  
- zout

### Voor de saus:

750 g aubergines  
1-2 tl bouillonpoeder  
50 g kaas, belegen, geraspt  
2 dl room, culinaire

### Bereiding.

Leg de aubergines onder een hete grill of in een hete oven tot het vel zwart is, blazen vertoont en het vruchtvlees zacht is.

Laat de aubergines in een plastic zak uitdampen en ontvel ze.

Pureer de aubergines in een keukenmachine of met de staaf mixer.

Verwarm de auberginepuree al roerende terwijl de bouillonpoeder en de room wordt toegevoegd.

Roer er op het laatst de geraspte kaas doorheen.

Maak het gehakt aan met de ui, versgemalen peper, zout, kaneel, munt en de pijnboompitten.

Vorm er kleine balletjes van en bak ze om en om bruin in de hete olie.

Bak de paprika mee en voeg de tomaten met de peterselie toe.

Warm alles goed door.

Schenk de auberginesaus op 'n grote platte schaal en verdeel de gehaktballetjes met de paprika en tomaten erover heen.

### Tip:

Serveer het gerecht met Turks brood, bulgur of rijst.

Vorb.tijd: 40 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Gepocheerd lam.



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

### Bereiding.

Snij het vet van de lamskoteletten.  
Snij 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.  
Snij 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 op 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.

**Bereidingstijd: 105 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

**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.

Snijd 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**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Griekse lamsoep met balletjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / -Slaak**  
**Bron:** Astrid Veltman, Receptenplein.nl

### Ingrediënten

#### Voor de bouillon:

2 tn knoflook  
2 lamsschenkels (à ±250 g)  
3 laurierblaadjes  
2 el olie, olijf-  
1 el peperkorrels  
1 tk rozemarijn, verse  
250 g soepgroenten, grofgesneden  
2 tomaten, in vieren  
1 ui

#### Voor de vulling:

1 citroen, rasp van  
500 g courgettes  
1 eidooier  
75 g feta, Griekse  
250 g gehakt, lams-  
2 tn knoflook, fijn-  
gesneden  
- peper, versgemalen  
250 g soepgroenten, fijne  
1 tl tijm, gedroogde  
1 ptj yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Verhit de olie in een grote pan en rooster de lamsschenkels, de soepgroenten, de ui en de knoflook tot ze beginnen te kleuren. Voeg de laurier, de rozemarijn, de peperkorrels en de tomaten toe en giet er 1½ l water bij. Laat de bouillon, zonder deksel, ±2 uur zachtjes koken en schep er tussendoor het schuim af. Zeef de bouillon boven een andere pan. Maak het gehakt aan met de eidooier, de knoflook, een snuffje zout, een snuffje peper en de tijm en draai er ±25 kleine balletjes van. Snijd de courgettes in de lengte in vieren en daarna overdwars in schuine stukjes. Breng de bouillon aan de kook, roer er de courgettes, de soepgroenten en de gehaktballetjes door en laat het geheel ±15 min. zachtjes koken. Roer de yoghurt los en roer er de helft van de citroenrasp door. Maak de feta met een vork heel fijn en roer hem door de yoghurt. Serveer de soep in voorverwarmde diepe borden en schep in elk bord een volle eetlepel yoghurt. Leg er voor de kleur wat geraspte citroenschil op.

### Tips:

- Lekker met Marokkaans brood. Bestrijk het brood met wat olijfolie en bak het 5 minuten in een hete oven, zodat de korst extra krokant wordt.
- In plaats van de zelfgetrokken lamsbouillon kunt u 250 g lamspoet laten trekken in 1 l magere runderbouillon. Zo wint u tijd en heeft u toch de smaak van het lamsvlees.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Hapjes van lamsgehakt met zure room.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang:**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

- chips, tortilla-  
- gehakt, lams-  
- koriander, verse  
- room, zure  
- tacokruiden

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Rul de lamsgehakt.  
Kruid de tortillachips met tacokruiden.  
Scheep wat lamsgehakt op een tortillachip.  
Scheep wat zure room op het lamsgehakt.  
Garneer de room met een toefje koriander.

## Harira - kikkererwtensoep met lamsvlees.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Marokkaanse  
**Personen:** 6-8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Astrid Veltman, TasteOfMaroc.com

### Ingrediënten

150 g erwten, kikker-  
2 x 1 cm gemberwortel, geschilde  
¼ tl kaneel  
½ knolselderij, in stukjes  
5 tk koriander, fijn-gesneden  
3-4 el korianderblaadjes, fijn-gesneden  
1-2 el limoensap  
100 g linzen  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
5 tk peterselie, fijn-gesneden  
15 saffraandraadjes  
2 uien, fijn-gesneden  
1 kg vlees, lams-, met bot, in stukken  
1 kg tomaten, ontvelde, fijn-gesneden  
- zout

### Voor het serveren:

- dadels  
- plakjes limoen

### Bereiding.

*Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikker-erwten, lamsvlees met bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.*

Week de kikkererwten één nacht in ruim koud water.

Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 min. lichtbruin.

Voeg de uitgelekte kikkererwten, de linzen, de knolselderij, de gemberwortel, de peterselie, de koriander, de saffraan, de kaneel, de tomaten, zout en peper (naar smaken) en 1½ l water toe en laat alles op een zacht vuur 1½-2 uur koken.

Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan. Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.

Breng de soep met zout, versgemalen peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.

### Tip:

Server de soep met plakjes limoen en dadels.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Indiase lamscurry.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indiase  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Eten met plezier

### Ingrediënten

½ tl djinten  
1 cm gemberwortel  
½ tl kardemom, gemalen  
1 tl ketoembar  
1 tn knoflook  
½ tl koenjit  
200 g lamsvlees, zonder bot  
- maïzena  
2 el olie of boter  
½ tl peper, cayenne-  
4 el room, zure  
2 el tomatenpuree  
2 uien  
200 ml water

### Bereiding.

Snijd het vlees in stukjes van 3 cm.  
Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn.  
Schil de gemberwortel en snijd deze fijn.  
Bak het vlees in de hete olie of boter rondom lichtbruin.  
Haal het vlees uit de pan en bak de ui en knoflook in het braadvet gedurende 2 min.  
Voeg dan de kruiden en de tomatenpuree toe en bak deze even mee.  
Voeg het water toe en breng het vocht aan de kook.  
Doe het vlees terug in de pan.  
Stoof het vlees met een deksel op de pan ca. 1 uur.  
Bind de saus zo nodig met wat aangelengde maïzena.  
Roer ten slotte de zure room door de saus en laat het gerecht niet meer koken.

13

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Lam in masala.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Surinaamse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Lalarookh.nl

### Ingrediënten

2 tn knoflook  
1 tl komijnzaad,  
gemalen  
500 g lamsvlees  
2 tl masala  
100 ml melk, kokos-  
-olie, zonnebloem-  
-peper  
-peper, Chili-, naar  
smaak  
2 tk peterselie of  
koriander  
1 tomaat, verse  
1 ui  
- zout

### Vorbereiding.

Snijd het vlees in stukjes van 3 centimeter.  
Snipper de ui fijn.  
Hak de knoflook fijn.  
Kook wat water en doe de tomaat 30 sec. in  
kokend water, koel daarna gelijk af en  
verwijder het vel.  
Snijd de tomaat in blokjes.

### Bereiding.

Verhit 2 el zonnebloemolie in een wok of pan.  
Fruit de ui en knoflook, die u heeft fijngehakt.  
Voeg de tomaat en de masala toe en fruit dit  
geheel nog 1 à 2 min.  
Voeg het vlees toe.  
Roerbak het geheel 5 min. en laat het op een  
zacht vuurtje gaar worden.  
Voeg, als het vlees gaar is, 150 ml kokosmelk  
toe en 1 tl gemalen komijnzaad.  
Laat het geheel nog even doorsudderen.

### Afmaken en serveren.

Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Garneer het met 2 takjes fijngehakte peterselie  
of koriander.

### Tip.

Wilt u het smeug en iets meer saus erbij voeg  
dan een ½ kopje water toe en laat het geheel  
nog even doorsudderen.  
Dien het geheel op met rijst (of roti, of  
gekookte aardappelen) en groente naar smaak.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - 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

### 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.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: AllerHande 2000-01

### Ingrediënten

500 g aardappelen (gelijke grootte)  
8 spr bieslook, knoflook-2 courgettes, kleine (à 300 g)  
2 el kappertjes  
½ tl koriander, gemalen (ketoembar)  
500 g lamsfilet  
1 limoen  
3 el olie, maïskiem-  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
- peper  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon en kook in weinig water in ca. 20 min. gaar.  
Leg intussen satéprikkers in ruim koud water.  
Giet de aardappels af, pel ze en laat afkoelen.  
Pel het sjalotje en snipper zeer fijn.  
Snijd de aardappelen in plakjes.  
Meng de aardappelplakjes met de maïskiemolie, het sjalotje, zout, peper en de kappertjes.  
Snijd de lamsfilet in blokjes.  
Was de courgettes en snijd ze in plakken van ca. 1 cm.  
Was de paprika, maak schoon en snijd in 16 stukken.  
Bestrooi het vlees met zout, peper en koriander.  
Prik op de satéprikkers om en om plakken courgette, blokjes lamsvlees en stukjes paprika.  
Boen de limoen schoon en snijd in de lengte in 8 partjes.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Bestrijk de stokjes met olie en rooster ze ca. 10 cm onder de hete grill (regelmatig keren).  
Verdeel de aardappelsalade over vier borden.  
Leg de kebabs ernaast.  
Garneer de borden met partjes limoen en knoflookbieslook.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Lamscurry.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Wen Ruwhof

### Ingrediënten

1 el garam masala  
2 tn knoflook  
1 el koriander, gesnipperde  
2 el kwark, magere  
300 g lamsbout (schijven)  
1 tl meel, aardappel-  
1½ el olie  
1 paprika, rode  
- peper  
1 tl peper, Spaanse, gebroken  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes.  
Maak de ui en de knoflook schoon.  
Snijd de ui in halve ringen en snipper de knoflook.  
Maak de paprika schoon en snijd deze in reepjes.  
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees rondom lichtbruin.  
Voeg de ui, de knoflook en de paprika toe en roerbak 3 min.  
Bestrooi het geheel met zout, peper, garam masala en de Spaanse peper,  
Roer het geheel goed door elkaar.  
Vermeng het aardappelmeel met 2 el water en roer daar de kwark door.  
Voeg dit mengsel toe aan de vleespan en laat het 1 uur sudderen.  
Bestrooi de lamscurry op het bord met de koriander.

### Tip:

Lekker met rijst en komkommer.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## 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

### 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.

18

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lamshaasjes in kaneelsaus.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
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.

Snijd 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.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Lamsrack met aardappelen en knoflook.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Franse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
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.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 605  
Eiwit: 42 g  
Koolhydraten: 38 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 31 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lamssoep met aubergine en paprika.



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

### Ingrediënten

1 aubergine, middel-groot, in blokjes  
200 g bonen, witte, uitgelekt  
340 ml fond, lams-  
1 st kaneel, pijp-  
2 kardemompitten  
2 tn knoflook, geperst  
½ tl kurkuma of geelwortelpoeder  
500 g lamsboutplakken  
2 el munt, verse, fijngehakt  
4-5 el olie, olijf-  
2 paprika's, groene, in blokjes  
- peper  
2 el peterselie, verse, fijngehakt  
100 g pruimen, Franse, gedroogde, in reepjes  
4 tomaten, ontvelde, in stukken  
2 uien, rode, fijngesneden  
1 l water  
- zout

### Bereiding.

Snijd de lamsboutplakken in blokjes van ±2 cm. Kruid de blokjes lamsvlees met zout en peper en bak ze in de hete olijfolie bruin. Voeg de uien, de knoflook, de kardemom, de kaneel en de kurkuma toe en bak deze al omscheppend ±5 min. mee. Voeg de lamsfond en het water toe en breng alles aan de kook. Laat de soep met het deksel op de pan ±45 min. zachtjes doorkoken. Voeg dan de aubergine, de tomaten, de paprika's en de pruimen toe en laat de soep nog ±10 min. zachtjes koken. Voeg de bonen toe en laat de soep door en door warm worden. Breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi de peterselie en de munt erover.

### Tip:

Serveer de soep met pitabroodjes en tahina-crème.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lamstajine I.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 4

**Sterren:** \*\*\*

**Snel / Slank**

**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 gefruït 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.

Drapeer de gefrituurde amandelen er over heen.

En klaar is de tajine.

### Tip:

Serveer met Marokkaans of Turks brood.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Lamstajine II.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Noord-Afrikaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Dille & Kamille

### Ingrediënten

1 bouillonblokje (kip of lam)  
½ tl gemberpoeder  
½ tl peper, zwarte  
½ tl kaneelpoeder  
1 tn knoflook, fijngeperst  
½ tl komijnpoeder  
1 bs koriander, fijn-gesneden  
1 kg lamsvlees (bij voorkeur met bot), in grote stukken  
4 el olie, olijf-peper, zwarte, vers-gemalen  
1 bs peterselie, fijn-gesneden  
1 tl Ras el Hanout  
½ tl saffraanpoeder (of paar draadjes saffraan)  
1 ui, fijngesneden  
- zout

### Voor de garnering:

100 g amandelen, blanke  
1 tl kaneelpoeder  
1 el olie, zonnebloem-  
10 pruimen, gedroogde, zonder pit  
4 el suiker, riet-

### Bereiding.

Verwarm de tajine voor op laag vuur.  
Meng de specerijen, saffraan, olie, zout, peper, peterselie, 2/3 van de koriander, ui en knoflook door elkaar en meng dit goed met het vlees.  
Verkruiemel het bouillonblokje over het vlees en meng alles nogmaals goed door elkaar.  
Doe het vlees in de voorverwarmde tajine.  
Breng het langzaam aan de kook en laat het - met het deksel op de tajine - ca. 1 uur zacht stoven.  
Roer het vlees af en toe om.  
De totale stooftijd hangt af van het vlees.  
Controleer aan het eind van de opgegeven tijd of het gaar is (laat het evt. nog wat langer sudderen).  
Rooster de amandelen in een pannetje met de zonnebloemolie (goed opletten!) tot ze licht goudbruin zijn en mooi glanzen.  
Laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Doe de pruimen in een pannetje met een laagje water, voeg suiker en kaneel toe.  
Breng het aan de kook en laat de suiker voorzichtig karameliseren.  
Leg bij het serveren de pruimen tussen het vlees in de tajine en bestrooi het gerecht met de geroosterde amandelen en de rest van de fijngesneden koriander.  
Serveer het gerecht in de tajine.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Makaronia me kima – macaroni met gehaktsaus.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
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,  
fijngihakte  
1 laurierblad  
4 kp macaroni  
1½ dl olie, olijf-  
- peper  
1 el suiker  
750 g tomaten, rijpe,  
geschild en fijngihakte  
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.  
Schep 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.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Merguez – pittige worstjes.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Frans Huits

### Ingrediënten

2 el oregano, gedroogde  
20 worstjes, Merguez-

### Bereiding.

Prik de merguez met een vork regelmatig in en bestrooi ze met de oregano.

Laat de merguez zo min. 1 uur rusten.

Steek de merguez aan spiesen.

Rooster de spiesen ca. 15 min. op de barbecue.

### Tip:

Gebruik ook eens saucijsjes of verse worst.

26

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Oriëntaals lamspannetje.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Marokkaanse  
**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 lamfilet 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 lamfilet in een diepvrieszakje, kneed goed en laat ca. 30 min. marineren.  
Verhit de rest van de olie in een pan en bak de lamfilet 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.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Puree de l'ail - knoflookpuree.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**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.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - 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.

## Sambusak.



Menugang: Hapje  
Keuken: Arabische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: 24Kitchen,  
Rudolph van Veen

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

1 el bakpoeder  
300 g bloem  
60 ml olie, olijf-  
200 g yoghurt, Griekse  
of Turkse  
½ tl zout

#### Voor de vulling:

1 ei  
200 g feta  
250 g gehakt, lams-  
1 mp kaneelpoeder  
2 tk munt  
- peper, versgemalen  
- sesam  
100 g spinazie, blad-  
- zout

### Bereiding.

Kneed een soepel deeg van de ingrediënten voor het deeg.  
Laat het verpakt in plastic folie 1 uur rusten in de koelkast.  
Klop het ei los.  
Hak de munt fijn.  
Meng het gehakt met de ½ van het ei, de munt, de kaneel, het zout en de peper.  
Stoom de spinazie 1 min.t op 100°C en hak het fijn.  
Brokkel de feta en voeg het bij de spinazie.  
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Rol het deeg uit en maak van de ½ rondjes met behulp van een deegsteker en snijd van de rest vierkantjes.  
Bestrijk de randjes met water en schep er een beetje vulling op.  
Vouw ze dicht en druk de randen aan met een vork.  
Vul de rondjes met de spinazievulling en de vierkantjes met het gehakt.  
Bestrijk ze met de rest van het ei en bestrooi de spinaziesambusak met sesamzaadjes.  
Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht) en bak ze in ca. 20 min. gaar.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Hanos.nl, Stephen de Ruyter

### Saté van lamsnek

#### Ingrediënten

2 kp ketjap manis (zoete ketjap)  
1½ tl ketoembarpoeder  
4 tn knoflook, fijngeperste  
450 g lamsnek  
1 limoen, sap van  
1 snf peper  
4 rawit (kleine rode of groene pepers)  
20 satéstokjes  
1-2 sjalotjes, fijngeknipperde  
1 tomaat, in kleine blokjes  
1 snf zout

### Lontong

#### Ingrediënten

1 zk lontong (kleefrijst)  
- zout

### Bereiding.

#### Saté van lamsnek.

*Het gerecht wordt traditioneel geserveerd met een sambal ketjap saus, maar ook met een pindasaus is het een heerlijk gerecht.*

Dompel de satéstokjes in een glas met lauwwarm water (dit voorkomt dat het hout gaat splinteren tijdens het rijgen).

Snijd de lamsnek in kleine blokjes ter grootte van een mini suikerklontje.

Rijg het vlees aan de stokjes (nog niet gemarineerd).

Maak een marinade van 1 kp ketjap manis, de ketoembarpoeder, de zeer fijngehakte knoflook, en zout en versgemalen peper. Meng het goed en bestrijk de stokjes saté met de marinade.

Rooster de saté op een grill, barbecue of in een koekenpan rondom bruin.

Lak de saté nogmaals met de overgebleven marinade.

Plaats de geroosterde saté op een schaal.

Schenk de sambal-ketjapsaus over de saté.

#### Lontong.

Zet een pan met ruim water (min. 2 l) op totdat het kookt.

Voeg een klein beetje zout toe en was de lontong onder de kraan ca. 1 min.

Plaats de lontong in de pan met kokend water en laat het in ca. 20 min. gaar koken.

De lontong wordt bol en de rijst wordt gaar gekookt.

Haal de lontong er na 20 min. uit en laat dit afkoelen.

Snijd het in kleine blokjes en het is klaar om te serveren.

#### Sambal ketjap saus.

Pak een koekenpan en

Fruit de rauwe vliespinda's in een koekenpan met 1 cm zonnebloemolie ca. 5-7 min. (ze moeten een klein beetje goudbruin zijn).

Doe de pinda's hierna in een vergiet en laat ze even uitlekken.

Pak een vijzel of blender en vermaal de pinda's. Voeg hier de rode sjalotjes, de fijngehakte knoflook, de lombok, de daon jeruk purut, de laos, de gula jawa en een scheut ketjap aan toe.

Voeg zout naar smaak toe.

Maal alles goed.

### **Sambal ketjap saus**

#### **Ingrediënten**

2 bld daon jeruk purut  
(citroenblad)  
1 schf gula jawa  
(palm-suiker)  
½ kp ketjap manis  
2 tn knoflook  
2 schf laos (ca. 7 mm)  
1 lombok, rode, in  
stukjes  
25 ml olie, zonnebloem-  
200 g pinda's, vlies-,  
rauwe  
4 sjalotjes, rode

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

Verhit de koekenpan opnieuw met een dun laagje olie en bak de vermalen pinda's ca. 4-5 minuten. Voeg voorzichtig wat koud water toe totdat de saus gebonden is en een dikte heeft van pannenkoeken beslag.

*Let op: de saus mag niet te dik zijn!*

Tijdens het bakken komt er olie vrij vanuit de pinda's. Dat hoort zo.

## Spaanse spiesjes.



**Menugang: Bijgerecht, hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Astrid Veltman, Johan Drenth, Smulweb**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
2 tn knoflook, geperst  
½ tl komijnpoeder  
2-3 el olie, olijf-  
½ tl peper, cayenne-  
300 g vlees, lams-, mager of fricandeau, varkens-, in ± 15 cm lange dunne reepjes  
- zout

10 spiesjes, houten

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Meng de olie met de knoflook, het citroensap, de komijn en de cayennepeper en bestrijk het vlees hiermee.

Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5 min. om en om bruin en gaar.

Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Stoofpotje van lamsschouder met mosterd.



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

### Ingrediënten

2 kl gevogeltefond 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.

Snijd 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 gevogeltefond 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.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tavë kosi - gebakken lam met rijst.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Albanese  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Patrick Delhaye, Rick Stein

### Ingrediënten

50 g bloem  
70 g boter  
4 eieren, losgeklopt  
4 tn knoflook  
1,2 kg lamsschouder  
- nootmuskaat, versgeraspte  
1 el olie, olijf-  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper, zwarte, versgemalen  
60 g rijst, langkorrelig, gespoeld  
600 ml yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

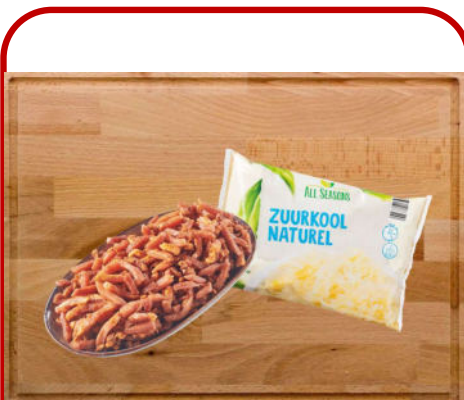
Snij de lamsschouder in blokjes van 5 cm.  
Rasp de knoflook fijn.  
Verhit 1/3 van de boter en de olijfolie in een grote pan met deksel op een hoog vuur.  
Bak het lam bruin aan (evt. in enkele keren).  
Doe al het lam terug in de pan.  
Voeg de knoflook, de oregano en 200 ml water toe.  
Brenghet aan de kook en kook het, bedekt met een deksel, ca. 45-60 min. (tot het lam zacht is).  
Roer de rijst erdoor en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.  
Brenghet de inhoud van de pan over naar een aardewerken schotel van 3 l of een andere ovenvaste schaal.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Smelt de resterende boter in een kleine pan, voeg de bloem toe en maak een roux, kook die 2 min. en haal die van het vuur.  
Voeg de yoghurt toe en meng het goed.  
Zet de pan dan terug op het vuur en laat het enkele min. zachtjes koken.  
Haal het opnieuw van het vuur en voeg de losgeklopte eieren toe.  
Brenghet de saus op smaak met zout en versgemalen peper.  
Giet de saus over het lam en het rijstmengsel, rasp er verse nootmuskaat bovenop en bak het 40-45 min. (tot de schotel goudbruin begint te kleuren).  
Haal het gerecht uit de oven en laat het 5 min. rusten voordat je het serveert.

### Tip:

Serveer het gerecht met een eenvoudige sla.

Vorb.tijd: 15 min.  
Bereidingstijd: 70 min.  
Grill-/oventijd: 45 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 682  
Eiwit: 53 g  
Koolhydraten: 23 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 45 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zuurkool met shoarma.



**Menugang:** Lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lunchrecepten

### Ingrediënten

1 el olie, olijf-  
100 g shoarma  
200 g zuurkool

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de olijfolie in een pan.  
Bak het shoarmavlees rondom lekker bruin en gaar in de olie.  
Voeg de zuurkool toe en laat het nog 5 min. stoven.

## Gebruikte afkortingen.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klñj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24