



Lamsbout

Recept van V-ZUG N.V.



Bereiding	30 Mins
Gaartijd	3 Hrs
Porties	4
Apparaat	Combair SE vanaf 2015

Bereiding

4 rapen, als alternatief: pastinaken

4 wortels

1 knolselderij, klein, ca. 500 g

15 aardappelen, klein

2 uien

3 knoflooktenen

De rapen, de wortels en de knolselderij wassen en schillen. De knolselderij in acht stukken snijden, de wortels in drie stukken snijden en de rapen in vier stukken snijden. De knoflooktenen schillen en pletten. De uien schillen en in vier stukken snijden. De aardappelen wassen en met de schoongemaakte groenten mengen.

1 bouquet garni, peterselie, tijm, laurier, rozemarijn

1 Lamsbout, dijbeen, ontbeend of zonder bot, in tweeën

4 kruidnagel, heel

zout

peper

De helft van de groenten in een stoofpan leggen, het bouquet garni in het midden erop leggen en de lamsbout hierop leggen. De overige groenten rondom de lamsbout verdelen en kruidnagel toevoegen. Met zout en peper kruiden.

1 bouillonblokje, kippenbouillon

1 l water

3 el honing

Water aan de kook brengen en het bouillonblokje en de honing toevoegen. Het bouillon/honingmengsel aan de lamsbout toevoegen. Water aan de stoofpan toevoegen tot alles bedekt is (ongeveer 3-4 liter).

De stoofpan op het rooster op niveau 1 in de koude gaarruimte plaatsen. Garen.

Hot air humid 160 °C gedurende 3 Hrs





Tips

De groenten kunnen afhankelijk van het seizoen worden aangepast.

Accessoires

Ovale stoof- of braadpan met een inhoud van ca. 9 liter, bijv. van Le Creuset

Rooster

