



Lamsbout met ratatouille met zilveruitjes

Bereid de lamsbout eens op een lage temperatuur in de oven. De sappen en smaken blijven beter behouden en u heeft er geen omkijken naar. De ratatouille van ui, aubergine, courgette, paprika en tomaten, krijgt een geheel eigen smaak door het toevoegen van zilveruitjes of Amsterdamse uitjes.

Voor circa 8 personen

Bereidingstijd: circa 45 minuten + marineer-, oven- en stooftijd

Voedingswaarde: 515 kcal per persoon

Ingrediënten

circa 2 kg lamsbout (met been)

voor de marinade:

2 eetlepels zachte mosterd

2 eetlepels honing

2 + 2 (voor het bakken) eetlepels olijfolie

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, geperst

4-6 salieblaadjes, fijngeknipt of 3 takjes rozemarijn

Voor de ratatouille met zilveruitjes:

2 uien

2-4 teentjes knoflook (afhankelijk persoonlijke smaak)

1 aubergine

2 kleine courgettes

1 rode paprika

1 groene paprika

6 vleestomaten

3-4 eetlepels olijfolie

2 eetlepels Provençaalse kruiden

Zout, peper

24 zilveruitjes

Bereidingswijze

Klop een marinade van de ingrediënten (zonder de olie voor het bakken en het zout) en bestrijk hiermee de lamsbout. Zet het vlees afgedekt, 10-12 uur in de koelkast. Keer tussentijds eenmaal. Neem het vlees een uur voor het bereiden uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 230 ° C. Verhit de olie in een braadslede onderin de oven. Leg de bout erop, bestrooi het vlees met zout en braad het vlees 20-25 minuten zonder te keren.



Lamsbout met ratatouille met zilveruitjes

Neem het vlees uit de oven, dek het af met aluminiumfolie en zet de ovendeur open. Laat de oven afkoelen tot 80 ° Celsius. Verwijder het aluminiumfolie en steek een vleesthermometer in het dikste deel van het vlees zonder dat het bot geraakt wordt. Braad het vlees in circa 2,5 uur in het midden van de oven rosé (60 °C kerntemperatuur). Het vlees kan circa 1 uur worden warm gehouden in een oven van 60 °C.

Pel de uien en de knoflook en hak beide fijn. Maak de aubergine en courgettes schoon, halveer ze in de lengte, snijd ze vervolgens nog een keer door en snijd ze dan in blokjes. Maak de paprika's schoon, snijd ze in repen. Ontvel eventueel de tomaten en snijd ze in blokjes.

Verhit de olie in een ruime braadpan en bak eerst de ui en de knoflook, vervolgens de aubergine, courgette, paprika's en de tomaten aan. Voeg de kruiden, zout en peper toe en laat de ratatouille zachtjes gaar stoven. Verwijder de laatste 15-20 minuten het deksel.

Voeg vlak voor het serveren de zilveruitjes toe.

Serveren de lamsbout met de ratatouille en geroosterde aardappelen uit de oven.

Schenk er een rode wijn bij, bijvoorbeeld een Cotes de Provence, stevig en rijk, gerijpt op hout.