



Vleesrecepten-lam I v3.5

Inhoudsopgave.

Asperges met dragonsaus en lam.	3
Asperges met lamsrugfilet.	4
Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.	5
Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).....	6
Gehaktballetjes met auberginesaus.....	7
Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.	8
Gepocheerd lam.....	9
Gekruide lamsbout.....	11
Griekse lamsoep met balletjes.	13
Hapjes van lamsgehakt met zure room.....	14
Harira - kikkererwtensoepp met lamsvlees.	15
Indiase lamscurry.....	16
Krokante lamsecalopjes met rucolasalade.	17
Lam in masala.	18
Lam met citrus, honing en tijm.	19
Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.	20
Lamscurry.....	21
Lamsgehaktballen I.	22
Lamshaasjes in kaneelsaus.....	23
Lamsrack met aardappelen en knoflook.	24
Lamsoep met aubergine en paprika.	25
Lamstajine I.	26
Lamstajine II.....	28
Makaronia me kima - macaroni met gehaktsaus.....	29
Merguez - pittige worstjes.....	30
Oriëntaals lamspannetje.....	31
Puree de l'ail - knoflookpuree.....	32
Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.	33
Sambusak.....	34
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.	35
Spaanse spiesjes.	37
Stoofpotje van lamsschouder met mosterd.....	38
Tavë kosi - gebakken lam met rijst.	39
Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.	40
Zuurkool met shoarma.....	41
Gebruikte afkortingen.....	42

Asperges met dragonsaus en lam.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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.
Snijd 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

Asperges met lamsrugfilet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- asperge-afval (schillen enz.)
500 g asperges, geschilde
30 g boter
1 gls cognac (of Armagnac)
1 ei
50 g lamsafval
250 g lamsrugfilet
2-3e tk majoraan
- peper, versgemalen
½ dl room, slag-
1 tk tijm, verse
- 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.

Zet het lamsafval op met 1 l water, een takje majoraan en het asperge-afval en laat het op laag vuur enkele uren trekken.

Laat de bouillon inkoken en zeef hem.

Laat de bouillon afkoelen, zodat het vet eraf geschept kan worden.

Kook de asperges met wat zout gaar.

Bestrooi de lamsfilet met zout en peper en braad het vlees in de hete boter in ± 6 min. rondom bruin.

Verpak het vlees in de aluminiumfolie en laat het rusten.

Giet het braadvet weg en blus de koekenpan met wat aspergekookvocht en een borrelglas cognac.

Voeg nog een takje majoraan en tijm, enkele eetlepels lamsfond en de room toe.

Breng het op smaak met zout en peper en zeef de saus.

Snijd de lamsfilet in plakjes en serveer die met de saus en de gekookte asperges.

Bobotie - mild gekruid lamsgehakt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tl amandelen,
geschaafde
1 sn brood, wit-
½ citroen, uitgeperste
½ citroenschil, geraspte
2 eieren
500 g gehakt, lams-
2 tl jam, abrikozen-
1 el kerriepoeder
1 tl koenjit
25 g krenten
1 tl kruiden, Proven-
çaalse
- kruidnagel, gemalen
1 laurierblad
¼ l melk
- melk, uitgeperst uit
het brood
1 cl olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 tl sambal oelek
1 ui, ragfijn gesnipperde
- zout

Bereiding.

Week het brood 10 min. in de melk, druk er daarna de vloeistof uit en bewaar de melk. Verhit de olie, bak de ui zonder te kleuren, voeg de kruidnagel en de koenjit toe en laat dit op een laag vuur garen.

Voeg het gehakt, de Provençaalse kruiden, de citroenschil, de abrikozenjam, de krenten en de amandelen toe.

Roer het goed door en neem de pan van het vuur.

Meng 1 ei, vermengd met het citroensap, het brood en de sambal door het vleesmengsel. Doe het vleesmengsel in een vorm en bak het 30 min. in een op 160°C voorverwarmde oven. Klop 1 ei met de bewaarde melk los.

Haal de bobotie uit de oven en giet het ei-melkmengsel over het vlees.

Steek er het laurierblad in en bak de bobotie in 8 min. op 160°C verder af.

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

Gehaktballen met shoarmakruiden (braadzakrecept).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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, fijn-
geknipt
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.

Voorb.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

Gehaktkebab - gekruide kebabspiesen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Midden-
Oosterse, Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Miranda Bernáth,
Simpele-recepten.nl

Ingrediënten:

2 tl chilipeper
500 g gehakt, rund- (of
lams-)
½ tl kaneel
1 tl kardemom
2 tn knoflook
2 tl komijn, gemalen
2 el olie, olijf-
10 g peterselie, fijn-
gehakt
½ tl sumak
1 ui, geraspt

Bereiding.

Meng het gehakt in een kom met de specerijen, de geraspte ui, de geperste knoflook, de chilipeper, de peterselie en zout (je kunt evt. een stukje bakken in de pan en proeven om te checken of er nog iets mist).

Verdeel het gehakt in 8 delen en maak er 8 worsten van.

Het vormen van de spies gaat makkelijk; maak eerst je handen goed nat, dat blijft het gehakt minder plakken aan je hand.

Kneed het vervolgens om een metalen spies of (geweeekte) houten satéprikker (het is belangrijk om het vlees goed aan te drukken; door het grillen zal het krimpen, waardoor het vlees kan loslaten als je dit niet doet).

Bestrijk elke spies met olijfolie.

Verhit een grillpan en grill de kebab rondom bruin en gaar in zo'n 10 min. (ca. 5 min. per kant).

Tips:

- Serveer de gehaktkebab op een mooie schaal met knoflookyoghurt, sumak uien, komkommer, flat breads en nog veel meer!
- Gebruik je houten satéprikkers? Week dan eerst de prikkers minimaal 30 min. in water. Door de satéprikkers te weken zorg je dat ze niet vlam zullen vatten tijdens het grillen.



Bereidingstijd: 15
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 315
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: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl (Ramon
Beuk)

Ingrediënten

3 eieren

2 tn knoflook

800 g lamskoteletten

2 laurierblaadjes

1 el mosterd

1 gl olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen

1 prei

1 tl tomatenpuree

1 dl wijn, witte

1 dl wildfond

- zout

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 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.

Gekruide lamsbout.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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.
Grill-/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 lamssoep met balletjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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 snufje zout, een snufje 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 lamspoelet 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: ***
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: ***
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 koriander-blaadjes, fijngesneden
1-2 el limoensap
100 g linzen
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
5 tk peterselie, fijngesneden
15 saffraandraadjes
2 uien, fijngesneden
1 kg vlees, lams-, met bot, in stukken
1 kg tomaten, ontvelde, fijngesneden
- 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:

Serveer 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: ***
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

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 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.

Krokante lamsescalopjes met rucolasalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Elly

Ingrediënten

2 el azijn, cider-
1 ei
150 g kaas, knoflook-
(of feta)
400 g lamsfilet, lang
smal stukje
- olie, olijf-
75 g paneermeel,
Japans
- peper, versgemalen
3 el pesto, rode
50 g rucola
12 tomaatjes, kers-
- zout

Bereiding.

Snijd de lamsfilet in 16 dunne plakjes.
Bestrooi ze aan beide kanten met wat zout en versgemalen peper.
Klop het ei los met 2 el rode pesto.
Haal de plakjes lamsfilet hier doorheen en leg ze op een plat bord.
Dek het bord af tot gebruik en bewaar het in de koelkast.
Meng de azijn met 1 el rode pesto en de olijfolie.
Halveer de tomaatjes en snijd de kaas in kleine blokjes van een halve cm.
Hussel vlak voor het eten de rucola, de kaasblokjes en de tomaatjes door elkaar met de pestodressing.
Verdeel de salade over de borden.
Strooi het paneermeel op een diep bord.
Haal vlak voor gebruik de plakjes vlees erdoor, zodat ze helemaal bedekt zijn.
Verhit in 2 grote koekenpannen een klein laagje olie en bak hierin de lamsescalopjes aan beide kanten op een niet te hoog vuur goudbruin (ca. 1½ minuut aan elke kant).
Laat het vlees op keukenpapier uitlekken.
Leg de escalopjes op de salade en serveer direct.

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: ***
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 smeuïg 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: ***
Bron: Lidl (Ramon Beuk)

Ingrediënten

- basilicum, verse
1/4 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: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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 maïs-
kiemolie, 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: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
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

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 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.

Lamsgehaktballen I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
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.

22

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: ***

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

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

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.

Lamsrack met aardappelen en knoflook.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
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: ***
Bron: Lamsrecepten

Ingrediënten

1 aubergine, middelgroot, 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: ***

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.

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. Verkruimel 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: **
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,
fijnggehakte
1 laurierblad
4 kp macaroni
1½ dl olie, olijf-
- peper
1 el suiker
750 g tomaten, rijpe,
geschild en fijnggehakt
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.
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: ***
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.

30

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: Hoofd-
gerecht
Keuken: Marokkaanse
Personen: 2
Sterren: ***
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.
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: **
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.

Riñones al Jerez - niertjes in sherrysaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 el bloem
3 tn knoflook
500 g niertjes, lams-
2 el olie, olijf-
1 tl peper
150 ml sherry, droog
100 g spek
1 tl tijm
2 tomaten
1 ui
½ tl 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.

Verwijder het vliesje van de niertjes, verwijder de kern en snijd ze in blokjes van tapas-formaat.

Snijd de spek in kleine blokjes.

Snijd de ui fijn en hak de tomaat fijn.

Verhit in een pan de olie en bak de ui samen met het spek ca. 3 min. Schep deze uit de pan en bak vervolgens de niertjes ca. 5 min.

Voeg de ui, het spek, de bloem, de sherry, de tomaat, de tijm, de peper en het zout toe.

Laat het geheel zachtjes sudderen totdat de niertjes gaar zijn en de saus is ingedikt.

Tip:

Lekker met boerenbrood.

Sambusak.



Menugang: Hapje
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
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: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hanos.nl, Stephen de Ruyter

Saté van lamsnek

Ingrediënten

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

Lontong

Ingrediënten

1 zk lontong (kleef-rijst)
- 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
(palmsuiker)
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: ***
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: **
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: Hoofd-
gerecht
Keuken: Albanese
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Patrick Delhaye,
Rick Stein

Ingrediënten

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

Voorb.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

Bereiding.

Snijd 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.
Breng het 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.
Breng de inhoud van de pan over naar een
aardewerken schotel van 3 l of een andere oenvaste
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 los
geklopte eieren toe.
Breng 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

Voorjaarssalade met lamsham en meikaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
De-Chef.nl

Ingrediënten:

2 stl bleekselderij, in
kleine stukjes
250 g ham, lams-,
gesneden
100 g kaas, jonge, in
blokjes
1 meloen, Galia-, kleine
250 g sla, gemengde
4 tomaten, tros-, elk in
vieren
1 bkj tuinkers, geknipt
2 uitjes, lente-, in dunne
ringen
100 g walnoten, grof-
gehakte

Voor de dressing:

2 el azijn, dragon- (of
witte wijnazijn)
1 tl honing
½ tl mosterd
1 tl munt, gedroogde
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

- meloenbolletjessteker

Bereiding.

Steek met de meloenbolletjessteker bolletjes
uit de meloen.
Scheep de kaas, de walnoten en de tuinkers
voorzichtig door elkaar.
Rol de plakjes lamsham op.
Roer voor de dressing: de azijn en de mosterd
door elkaar en schenk er al roerend beetje bij
beetje de olie bij.
Voeg de honing en de munt toe en breng de
dressing met zout en peper op smaak.
Verdeel de sla over de borden en verdeel de
lente-ui en de bleekselderij over de sla.
Leg de meloen, de lamshamrolletjes en de
tomaatpartjes erop en sprenkel de dressing
over de salade.
Verdeel er tenslotte het kaas-walnootmengsel
over.

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

Zuurkool met shoarma.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Lunchrecepten

Ingrediënten

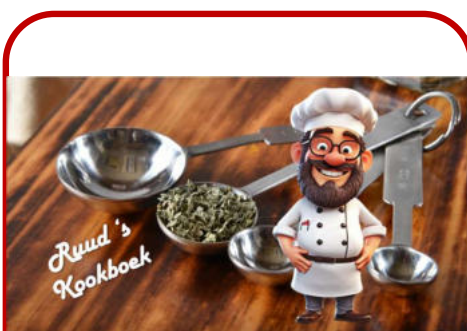
1 el olie, olijf-
100 g shoarma
200 g zuurkool

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.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
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	Staafje
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

