

Lamsrugfilet

In een kruidenkorst gebakken

Ingrediënten:

- Lamsrugfilet (200gr p.p.)
- Groentekruiden (peterselie en bladselderij)
- Bloem
- Tuinbonen
- Peulen
- Tomaat (kleine tomaat)
- Bosui
- Jus de veau (pot)

Bereidingswijze:

Groenten

1. snijd de puntjes van de snijbonen en snijd de snijboon door de lengte doormidden
2. maak de peulen schoon door het puntje aan de bovenzijde eraf te snijden.
3. snijd de kleine wortels van de bosui en snijd de bosui in stukken van 4cm lang.
4. blancheer de peulen en snijbonen (blancheren: het beetgaar maken van groenten. Techniek: afkoken van groenten in een verhouding van 10 delen water en 1 deel groenten)
5. snijd de tomaat in 4 stukken

Kruidenbeslag (zie ander recept)

6. neem de bloem en doe deze in een bekken (schaal) en voeg hier wat water aan toe totdat er een heel dik beslag verkregen is
7. zeef het beslag om zo klontjes uit het beslag te halen
8. neem de groende kruiden van het tussengerecht (de schol) en meng het door het beslag, alleen nu mag er geen olie bij de kruiden zitten ook bij het cutteren in de keukenmachine mag geen olie gebruikt worden. Dit om het beslag beter te laten hechten aan het vlees
9. neem de Lamsrugfilet en zout en peper deze
10. haal het vlees door het beslag en bak het vlees aan beide zijde in een bakpan totdat er een mooie lichtbruin gekleurde krokante korst om het vlees ontstaat
11. haal het vlees uit de pan en laat het rusten
12. maak van de jus de veau een saus, dit door de jus in te koken en te binden met roux (zie menu 2, hoofdgerecht, rode wijnsaus)

Afwerking

13. gaar de groenten verder in een pan met water en boter
14. bak de tomaat licht in een bakpan
15. gaat het vlees in een oven op 190graden
16. dresseer alles op een heet bord