



Lamsschenkel met krieltjes



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

4 lamsschenkels
olijfolie
2 uien (fijngesneden)
3 teentjes knoflook (geperst)
3 wortels (in stukken)
2 tomaten (in kwartjes)
1 fles rode wijn
1/2 l kalfsfond
3 takjes tijm
3 takjes rozemarijn
2 blaadjes laurier
1 kilogram krieltjes
2 eetlepels sausbinder voor donkere sauzen (bv. Maïzena Express)
1 bosje peterselie
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Dep het vlees droog en breng rondom rond goed op smaak met peper en zout.
- 2.** Verhit een scheut olijfolie in een diepe braadpan en bak de schenkels mooi goudbruin aan. Voeg de uien en de knoflook toe en laat even meebakken. Voeg de wortels en tomaten toe. Overgiet met de wijn en laat deze met het deksel half op de pan 20 minuten inkoken. Voeg de kalfsfond, de tijm, de rozemarijn en de laurierblaadjes toe. Doe het deksel op de pan en laat nog 2 uur zachtjes garen op het fornuis of in de oven (160 °C).
- 3.** Doe de krieltjes in een ovenschotel en besprenkel met olijfolie. Roer goed om. Zet deze schotel het laatste uur van de gaartijd mee in de oven. Schud af en toe met de kom. Breng op smaak met zout.



- 4.** Bind de saus van de lamsschenkels met Maïzena Express.
- 5.** Werk af met peterselie en serveer met de krieltjes.