

## **Gemarineerde lamskoteletjes met broccoli, rozijnen en pijnboompitten en gebakken aardappelblokjes**

Ik zag bij de slager in de Haltestraat een hele verzameling lamsvlees liggen. Bout, gehakt, koteletjes etc. Ook zuiglam, dat nog alleen moedermelk gehad heeft en daardoor zachter van smaak is. Maar ik vind al het andere lamsvlees ook simpelweg heerlijk. Dit keer koos ik voor de koteletjes. Ik heb ze klaargemaakt volgens een traditioneel Italiaans recept waarbij je ze eerst een paar uur laat marinieren in olijfolie met oregano en knoflook. Daarna bak je ze in pan, grillpan of op de barbecue. Sinds jaar en dag een grote favoriet bij mijn vrouw en kinderen en bij etentjes met vrienden.



Je kunt ze qua groente met van alles combineren. Sperziebonen, gebakken courgette- of aubergineplakken, een rucola-tomatensalade en ga zo maar door. Ik heb ze hier gecombineerd met broccoli. Die kun je op zijn Italiaans kort koken en dan bakken in olijfolie met knoflook en Spaanse peper, maar in deze vorm maak je het nog een tikje bijzonderder, en erg lekker. Gebakken aardappelen, hier in de vorm van blokjes, zijn er een ideale aanvulling bij. Hoe je de perfecte gebakken aardappel op je bord krijgt, krokant van buiten en heerlijk romig zacht van binnen, lees je ook hieronder. Geniet van deze heerlijke eenvoudig te maken maaltijd!

### **Opmerking**

Aan lamskoteletjes zit een rand vet die ik erg lekker vind. Als je er niet van houdt laat die dan door slager even vakkundig wegsnijden.

### **Ingrediënten**

‘Gemarineerde lamskoteletjes’

8 lamskoteletjes, 4 teentjes knoflook, 1 volle el gedroogde oregano, olijfolie, zout, peper

‘Broccoli met rozijnen en pijnboompitten’

600 gr broccoli – 200 gr rode ui – 1 dl witte wijn – 1 teen knoflook – 100 gr rozijnen – 2 el pijnboompitten – paar takjes peterselie

‘Gebakken aardappelblokjes’

4 middelgrote aardappelen (iets kruimig) – olie (naar keuze) – zout

### **Gemarineerde lamskoteletjes**

Meng een royale hoeveelheid olijfolie met de fijngesneden knoflook en de oregano. (Zout en peper voeg je pas bij het bakken of grillen toe.) Voeg het vlees aan de marinade toe, schep alles heel goed om zodat al het vlees aan beide zijden bedekt is met marinade en laat het vlees buiten de koelkast minstens 4 uur marinieren. Een hele nacht kan ook.

### **Broccoli met rozijnen en pijnboompitten**

Snijd de ui fijn of in dunne halve ringen en bak deze op halfhoog vuur samen met de fijngesneden knoflook zacht. Voeg dan de rozijnen erbij en de witte wijn. Voeg een scheutje water toe en laat met de deksel op de pan op heel laag vuur 10 minuten pruttelen. Maak op smaak met peper en een klein beetje zout. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes. Breng licht gezouten water aan de kook en laat de broccoli in 2 min. beetgaar worden. Voeg de broccoli aan de uien toe en houd zo nodig nog even in de oven of op heel laag vuur warm. Let er wel op dat de broccoli niet droogpruttelt, voeg anders nog een scheutje wijn toe. (De pijnboompitten en peterselie voeg je pas bij het serveren toe.)

### **Gebakken aardappelblokjes**

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 1x1 cm. Spoel ze goed af in een vergiet en laat ze goed uitlekken. Droog ze nog even heel goed na met keukenpapier. Verwarm een royale scheut olie in een koekenpan en bak de aardappelblokjes omscheppend 4 minuten op heel laag vuur. Ze mogen nog niet bruin kleuren dus houd het vuur heel laag. (Als jouw blokjes of eventueel plakken iets groter zijn, houd dan 1 of 2 minuten langer aan.) Dit voorbakken kun je eventueel al eerder doen, het vuur uitzetten en vlak voor het serveren afbakken. Zet het vuur dan hoog en bak al omscheppend of omgooiend de aardappelblokjes in 5-10 minuten gaar en goudbruin. Haal van het vuur en laat zo nodig even uitlekken op keukenpapier.

### **Afmaken**

Verhit een koekenpan of grillpan (of barbecue) en bak de koteletjes ongeveer 3 minuten aan elke zijde. De baktijd is een beetje afhankelijk van de dikte en van je smaak. Ik houd ervan als ze nog rosé zijn van binnen. Bestrooi ze met wat zout en peper. Snijd de peterselie heel fijn en strooi op de borden. Strooi daar wat pijnboompitten over. Verdeel de broccoli met ui en rozijnen netjes over de borden en leg er de aardappelen en de koteletjes naast.

#### **Tip 1**

Alle noten krijgen meer smaak als je ze even roostert in een droge koekenpan op hoog vuur. Houd wel in de gaten dat ze niet te bruin worden. Als ze lichtbruine plekje krijgen stort ze dan onmiddellijk op een bord en laat ze afkoelen.

#### **Tip 2**

De oven is een ideaal antistressmiddel bij het koken. Bij mij staat hij dan ook altijd aan. Als je vlees eerder gaar is, houd het dan in de oven warm op 95°. Hetzelfde kun je ook met het broccolimengsel doen. Op die manier kun je relaxed de aardappeltjes bakken en alles rustig afmaken en serveren.

