

Peter en Thierry op 19/02/2024

Lamsrug met bulgur , tuinbonen en zoete look



Ingrediënten 4 personen

200 g grove bulgur

lamsarré (ik heb drie koteletten de man gegeven, mag 1 minder zijn . Er zitten er 8 op een kroon)

¼ bosje tijm

2 eetlepels Hojiblanca olijfolie van Valderrama (smaak: zachte tonen van jong groen hout, liguster, tomaat en rucola)

1 kg tuinbonen (ik heb sluimerwten en gewone dunne boontjes gebruikt)

20 stuks knoflooktenen

hazelnootolie (ik gebruikte voor alles goede olijfolie)

2 eetlepels basterdsuiker

Aceto Balsamico

lamsjus van het lamskarkas (ik heb lamsfond laten inkoken met kruidenruil en gemonteerd met koude boter)

Rock Chives van Koppert Cress (smaak: milde knoflook)

Gedroogde tomaat

Basil Cress van Koppert Cress (smaak: basilicum)

Rozijnen

Munt

Rode ui

Werkwijze

Kook de bulgur in de kookzak in gezouten kokend water gedurende 8 minuten.

Verdeel de lamsrug in een rugfilet, ribstuk en een haasje. Snijd de vetlaag van de filet dicht tegen elkaar aan kruislings in.

Maak de ribjes stekende uit het ribstuk schoon tot op het bot.

Snijd ook hier de vetlaag kruislings in.

Hak de tijm fijn en wrijf deze in de ingesneden vetlaag van de rug filet en het ribstuk.

Bestrooi al het vlees met peper en zout.

Bak de filet en het ribstuk in de Hojiblanca olijfolie op een zacht vuur mooi bruin.

Dop intussen de tuinbonen, blancheer de tuinbonen en spoel ze koud af.

Verwijder het witte vlies van de geblancheerde tuinbonen. Bak het haasje tenslotte kort mee met het andere vlees.

Verwarm de rug filet en het ribstuk in de oven op 180°C. Haal de filet na 3 minuutjes en het ribstuk na 7 minuten uit de oven.

Blancheer de knoflook driemaal steeds beginnend met koud water.

Verwarm de tuinbonen met een klont boter, peper en zout. Plet m.b.v. een steelpannetje de hazelnoten klein en kleur deze in de hazelnootolie.

Bak de geblancheerde knoflook in de Hojiblanca olijfolie en bestrooi deze met peper en zout.

Karamelliseer de knoflook met de basterdsuiker.

Voeg de Aceto Balsamico en extra Hojiblanca olijfolie toe. Laat het geheel nog even stoven.

Laat het vlees gedurende 5 minuutjes rusten.

Meng de bulgur in het pannetje met hazelnoten de gedroogde tomaten de rode ui

Haal de pan van het vuur en meng in reepjes gesneden munt toe.

Afwerking

Maak een streep bulgur op het bord en dresseer daarnaast een streep tuinbonen.

Leg er wat knoflook omheen.

Verdeel het ribstuk per rib in strakke delen en leg deze op het gerecht.

Laat de knoflooksmak terugkomen met de Rock Chives en garneer af met de Basil Cress.

Voeg extra Hojiblanca olijfolie toe aan de jus en schuim deze op met behulp van een staafmixer.

Schep de jus over het gerecht.