

Lamsschenkel met ui en tomaat



Ingrediënten voor 2 personen

2 kleine lamsschenkels (200-250 gram per stuk)
8 zilveruien (of 4 kleine uien, gehalveerd)
10 cherrytomaatjes
2 dl rode wijn
1 eetlepel tomatenpuree
1/2 liter hete groentebouillon
1 venkelknol, grof gehakt
1 kleine winterwortel, grof gehakt

2 tenen knoflook, geplet
takje salie
takje rozemarijn
1 stukje gedroogde foelie (ongeveer 1 theelepel)
2 theelepels bruine basterdsuiker
Bloem om te bestuiven
3 eetlepels vloeibaar bakproduct
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel honing

Bereiden

Dep de lamsschenkels goed droog en bestuif ze met bloem. Verhit een gietijzeren pan en doe het bakproduct erin. Schroei de schenkels rondom dicht. bak heel even de tomatenpuree mee. Blus af met de wijn. Zet het vuur laag en laat 2 minuten pruttelen. Dan de hete bouillon erbij plus de venkel, wortel, knoflook, salie, rozemarijn en foelie. Goed mengen en 1 uur laten stoven op laag vuur. Af en toe keren. Haal de schenkels uit de pan. Roer de saus door een zeef. Gooi de restanten groenten en kruiden weg. Doe de saus in de pan. Op smaak brengen met peper en zout en de basterdsuiker. Schenkels er weer in en nog een half uur laten stoven op heel zacht vuur. Gebruik eventueel een vlamverdeler of warmhoudplaatje.

Bak een kwartier voor de eindtijd de zilveruien en tomaat. Verhit een koekenpannetje en doe de olie erin. Begin met het bakken van de zilveruien op halfhoog vuur totdat ze beginnen te verkleuren. Doe dan de tomaatjes erbij en bak ze op zacht vuur totdat de uien zacht worden en de tomaatjes beginnen te barsten. Bestrooi met peper en zout en roer de honing er voorzichtig doorheen.

Serveer de lamsschenkels met een beetje saus en de tomaten met zilverui op een groot bord. Lekker met wat stokbrood.

