

Lamspoulet



Hoofdgerecht

vlees

4 personen

Land: India

Bereidingstijd: Bereiding 75 minuten

Seizoen: Het hele jaar door



Ingrediënten

- 2 uien grof gesnipperd
- 4 el olie
- 600 gram lamspoulet
- 1 tl geraspte gemberwortel
- 2 teentjes knoflook uitgeperst
- 1 gedroogd chilipepertje verkruid
- 1 el milde currypasta (Pataks)
- 600 gram spinazie
- 1 rode paprika in reepjes
- 1 rode peper in ringetjes (zonder pitjes)
- 10 gram verse koriander grof gehakt

- 1 el citroensap

Bereidingswijze

1. In braadpan ui 5 min. in olie fruiten. Blokjes vlees erdoor scheppen en 2 min. meebakken.
2. In kom gember, knoflook, chilipeper, currypasta en 1 tl zout door elkaar roeren. Kruidenpasta door vlees scheppen, 1 min. meebakken en 250 ml water toevoegen. Vlees met deksel op pan 1 uur stoven.
3. Spinazie met paprika en rode peper door lamsvlees scheppen en gerecht nog 5 min. zacht verwarmen. Koriander erdoor scheppen en gerecht op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Lekker met basmatirijst.

Tenslotte

Lamspoulet zijn magere stukjes lamsvlees (meestal van de schouder) die ideaal te gebruiken zijn om stoofpotjes mee te bereiden, zoals bijvoorbeeld de boven omschreven Indiase **Saag Gosht**. In India wordt veel lamsvlees gebruikt bijvoorbeeld in deze heerlijke **Lamscurry met garnituur**. Een tikje pittig, maar niet zo dat je mond ervan in brand staat. De specerijen en peper worden namelijk mooi in balans gehouden door de tomaat en kokosmelk. Een gerecht dat er bovendien feestelijk uitziet omdat je er allerlei lekkere dingen in schaaltes bij serveert. Snij 2 uien en 2 groene pepers (met pitjes) heel fijn. Pers 2 knoflooktenen uit in de knijper. Schil stukje gember (5 cm) en rasp hem fijn. Verhit een scheut olie in een grote braadpan en fruit dit alles op laag vuur. Voeg 1 el ketoembar (korianderpoeder), 1 tl djinten (komijnpoeder) en 1 1/2 tl koenjit (kurkuma) eraan toe en fruit even mee (in totaal ± 5 minuten tot de uien zacht zijn). Doe 700 gr lamspoulet in de pan en bak het op hoog vuur al omscheppend bruin in ± 5 minuten. Voeg dan 1 blik (400 gr) tomatenblokjes (inclusief sap) eraan toe en wat zout. Doe de deksel schuin op de pan en laat op heel zacht vuur rustig 1 à 1,5 uur sudderen. Het vlees moet redelijk bedekt zijn met vocht, anders stoft het niet goed gaar. Voeg eventueel wat water toe. Voeg daarna 200 ml kokosmelk toe. Zet het deksel schuin op de pan en laat het gerecht nog eens 30 minuten inkoken. Tijdens dat laatste half uur kun je 300 gr basmatirijst koken en de garnituur voorbereiden in allemaal aparte schaaltes, zoals een handvol bruine rozijnen, handvol cashewnoten, papadums en zelfgemaakte raita (komkommer-yoghurtsaus). Handje verse koriander fijnsnijden (over de curry of apart in een bakje serveren). Voor **Turkse Lamsstoofpot** blancheer je 375 gr sjalotjes om ze gemakkelijker te kunnen pellen 5 minuten in kokend water. Zo gaat het velletje losser zitten. Pel ze als ze voldoende zijn afgekoeld en snijd de wortelschijfjes eraf. Fruit de sjalotjes in een braadpan in 2 el zonnebloemolie op halfhoog vuur rondom bruin. Schep ze eruit en doe 700 gram lamspoulet in de pan. Bak de stukken rondom bruin. Overgiet het vlees krap met heet water. Breng aan de kook, schuim af en voeg 1/2 tl kaneel, 1/4 tl piment, 1/2 tl suiker, zout en peper toe. Stoof het in de gesloten pan in circa 1 1/2 uur gaar, schep het af en toe om en voeg zo nodig extra water toe opdat het niet uitdroogt. Doe de sjalotjes er weer bij en stoof nog 15 minuten. Doe er dan 250 gr kastanjes (vacuüm of blik) bij en laat het gerecht nog 10 minuten sudderen.