

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
12 lamskoteletjes (ongeveer 600 gr)
300 ml kalfsfond of vleesfond
35 gr roomboter
25 ml azijn
25 ml witte wijn
10 gr honing
3 takjes tijm

LAMSKOTELETJES MET HONING-TIJMSAUS

Bevat per portie: Kcal: 332 | Eiwit: 20,9 gr | Koolhydraten: 3,6 gr | Vet: 26,5 gr | Vezels: 3,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Haal de lamskoteletjes minstens een kwartier van tevoren uit de koelkast zodat ze op temperatuur kunnen komen. Begin vervolgens met het maken van de saus:
• Doe 10 gr roomboter en 10 gr honing in een kleine steelpan en laat dit op hoog vuur verwarmen tot het lichtbruin wordt en begint te karameliseren.
• Voeg dan de azijn en witte wijn toe en laat dit in een paar minuten voor de helft inkoken.
• Doe nu de takjes tijm en het fond erbij en laat de saus opnieuw inkoken tot je ongeveer 1/3 over hebt. Haal de takjes tijm uit de saus. En zet het vuur uit.
• Roer nu de resterende 25 gr boter door de saus. Houd de saus warm, maar laat 'm niet meer koken.
• Laat een koekenpan goed heet worden en doe er een klontje boter of wat olijfolie in.
• Bestrooi de lamskoteltjes met wat peper en zout en bak ze in twee tot drie minuten per kant mooi bruin. Zelf heb ik twee minuten per kant aangehouden omdat ze dan nog een beetje rood van binnen zijn.
• Serveer de lamskoteletjes met de honing-tijmsaus.

TIPS EN TRICKS

• Voor vier personen koop je (ongeveer) 600 gr lamskoteletjes. Dit is inclusief bot. Met het berekenen van de calorieën gaan wij er vanuit dat je per persoon 100 gr lamsvlees daadwerkelijk opeet.