

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
60 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven

Ingrediënten Cannelinicrème

- 50 g cannelinibonen (uitgelekt gewicht, 1 klein blikje)
- ½ teen knoflook
- ½ chilipeper
- 3 takjes bladpeterselie
- 1 citroen
- 5 takjes munt
- 150 ml extra vergine olijfolie

Ingrediënten Lamsfilet

- 400 g lamsfilet
- ½ glas rode wijn
- 50 ml lamsfond
- ½ tl aardappelzetmeel

Ingrediënten Venkel

- 1 venkelknol
- 1 teentje knoflook
- 3 el plantaardige olie

Bereidingswijze

Cannelinicrème

1. Spoel de bonen met koud water in een vergiet en laat goed uitlekken.
2. Hak de knoflook, de chilipeper en de peterselie grof.
3. Doe de bonen, knoflook, chilipeper en peterselie in de blender.
4. Voeg de rasp en het sap van de citroen en wat peper en zout toe.
5. Draai de massa tot een gladde puree giet de olie er al draaiend in een straaltje bij.
6. Proef en breng verder op smaak met zout, peper en citroensap.
7. Haal de blaadjes van de takjes munt, leg ze op elkaar en rol ze op. Snijd ze in dunne reepjes (chiffonade).

Lamsfilet

1. Verwarm de oven voor op 8°C, onder- en bovenwarmte.
2. Zet een koekenpan op de inductieplaat, stand 8¹ en voeg boter toe.
3. Bestrooi de lamsfilet met peper en zout en braad het rondom bruin in ruim boter.
4. Haal het vlees uit de pan, leg het in een dichte ovenschaal/bakplaat en zet het in de oven.
5. Steek de kerntemperatuurmeter in het dikste gedeelte en stel deze in op 52 graden.
6. Laat daarna het vlees rusten in de warmhoudlade, stand 2. Heb je geen warmhoudlade, maak dan gebruik van de restwarmte van de oven.
7. Meng het zetmeel grondig met de fond.
8. Blus de pan af met de rode wijn en krab alle aanbaksels goed los.
9. Laat iets inkoken en voeg dan de fond toe.
10. Breng aan de kook en houd vervolgens warm op inductiestand 2.

Venkel

1. Verwarm de combi-stoomoven voor op 200°C ².
2. Verwijder de bruine onderkant en de stelen aan de bovenkant van de venkel. Snijd de venkel in 8 parten.
3. Plet de knoflook en doe die met de venkel, olie, peper en zout in een kom. Meng goed door elkaar.
4. Bedek een bakplaat met bakpapier en leg de venkelstukken erop.
5. Rooster ze 10 minuten in de oven (met stoomtoevoeging) ² tot ze gaar en goudbruin zijn.

Opmaken en serveren

1. Verwarm de saus tot het kookpunt en roer er een klontje koude boter door. Houd de saus tegen de kook aan.
2. Smeer op ieder (voorverwarmd) bord ³ een streep bonencrème en leg er twee stukjes venkel op.
3. Snijd het vlees in mooie, gelijke plakken en verdeel het over de borden.
4. Schep de saus er om- en overheen.

TIPS

¹ Of gebruik de braadsensor van de inductiekookplaat op stand 5.

² Voeg gering stoom toe voor een extra mooi bakresultaat.

³ Drie manieren om de borden voor te verwarmen:

- In de warmhoudlade: 10 minuten op stand 4.
- In de oven: 10 minuten op de stand 'vorm voorverwarmen' of op de stand 'hete lucht' 60°C of in de restwarmte van de oven vlak na gebruik.
- In de magnetron: maak de borden nat en verwarm 1 minuut op 900 watt.