



Chinees gestoofd lamsvlees

## Beschrijving

Om een beetje in de Chinese sfeer te blijven nog een recept uit "Thuis in China". Dit is een heel lekker, echt Chinees recept voor lamsvlees. Het zachte vlees heeft een kruidige en zoete smaak. Het wordt het allerlekkerst als je het heel lang laat sudderen, volgens het recept 2 uur, maar bij mij heeft het wel 6 uur op heel laag vuur staan pruttelen. Ik heb prei in plaats van bosui gebruikt, want dit had ik nog liggen, ook deze was heerlijk in combinatie met het vlees.

Ik vind het fijn om door de Oriental te lopen en alle ingrediënten aan te schaffen en snap dat anderen dit er niet voor over hebben. Vervang de Chinese kandisuiker door bruine basterdsuiker of gula djawa (palmsuiker), de donkere sojasaus door ketjap manis, de Shaoxing rijstwijijn door sherry, de sesampasta door pindakaas en de gelebonepasta door sambal manis. En vergeet niet om de gember en steranijs eruit te halen, deze zijn niet fijn om per ongeluk op te kauwen!

## Aantal personen

4

## Ingrediënten

- 700 gram ontbeende lamsbout
- 2 eetlepels arachideolie of plantaardige olie
- 4 hele bosuien of 2 preien
- 4 plakjes verse gemberwortel
- ui
- takjes koriander

### Voor de saus

- 1,4 liter kippenbouillon
- 2 hele anijssterren
- 75 gram Chinese kandisuiker (of bruine basterdsuiker of gula djawa)
- 2 eetlepels donkere sojasaus
- 1 eetlepel lichte sojasaus
- 3 eetlepels Shaoxing rijstwijijn (of droge sherry)
- 1 (Chinees) kaneelstokje
- 3 eetlepel sesampasta (of pindakaas)
- 2 eetlepels hoisinsaus
- 2 eetlepels gelebonenpasta of -saus

## **Keukenmateriaal**

- koksmes
- snijplank
- kookpan
- gietijzeren braadpan met deksel
- keukenpapier
- kom
- schuimspaan

## **Bereidingstijd**

15 minuten voorbereiden + minimaal 2 uur kooktijd

## **Bereiden**

Snijd het lamsvlees in blokken van 5 centimeter. Snijd de bosui of prei in stukken van 7 centimeter. Pel de ui en snijd deze fijn. Doe alle ingrediënten voor de saus vast in een kom.

Breng in de kookpan water aan de kook en blancheer het lamsvlees 5 minuten in kokend water . Giet het water af en laat het vlees op keukenpapier uitlekken. Giet het water weg .

Verhit de braadpan op hoog vuur tot hij goed heet is . Doe de olie erin en voeg als deze heel heet is en begint te roken het lamsvlees toe, roerbak tot het vlees bruin is. Doe bosui, gember en ui erbij en doe alle ingrediënten voor de saus erin.

Breng de vloeistof aan de kook, schep eventueel vet met een schuimspaan van het oppervlak en draai het vuur zo laag mogelijk. Sluit de pan en stoof het vlees minimaal 2 uur. Schep af en toe het vet van de saus. Haal de stukken gember en de anijssterren uit de saus. Schik het gare vlees op een schaal, schep de saus erover, garneer met de koriander en dien het op.

## **Datum**

26/03/2025