

Gestoofde lamsschenkels met abrikozen

totale tijd **70 min.** 70 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
4.293 kJ / 1.029 kcal

Vetten: **63,3 g** Eiwitten: **53,6 g**
Koolhydraten: **46,5 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

Voor de lamsschenkels

4	kleine lamsschenkels
4 el	koolzaadolie
1 el	tomatenpuree
2	uien
2	teentjes knoflook
2	kaneelstokjes
3	laurierblaadjes
100 g	gedroogde abrikozen
50 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
700 ml	runderbouillon
200 ml	droge rode wijn

Voor de aardappelen en spruitjes

500 g	aardappelen, geschild
400 g	spruitjes
160 g	hazelnoten
2 el	koolzaadolie
1 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

Spoel en droog de aardappelen en spruitjes. Verwarm ondertussen de oven voor op 250 °C, met bakblik erin.

Stap 2

Marineer de schenkels met koolzaadolie en schroei ze in het voorverwarmde bakblik dicht.

Stap 3

Pel en snijd de uien in kwartjes en pel en pers de knoflook. Rooster beide ingrediënten in het bakblik.

Stap 4

Meng ondertussen de rode wijn met de tomatenpuree en 50 ml Kikkoman Sojasaus en voeg het mengsel toe aan de lamsschenkels. Voeg de kaneelstokjes, abrikozen en laurierblaadjes toe.

Stap 5

Laat het vocht inkoken en vul dit weer aan met de runderbouillon. Dek vervolgens het bakblik af en braad alles ca. 40 minuten.

Stap 6

Schil ondertussen de aardappelen, snijd ze in stukjes en leg ze in koud water. Verwijder de buitenste blaadjes van de spruitjes, snijd de

steeltjes kruislings in en blancheer de spruitjes ca. 5 minuten in kokend water.

Stap 7

Rooster de hazelnoten in een pan en breng ze op smaak met 2 el koolzaadolie en 1 el Kikkoman Sojasaus.

Stap 8

Meng de aardappelen met de spruitjes, een beetje gesmolten boter, 1 el Kikkoman Sojasaus/zout en verse peper. Gebruik de hazelnoten als topping.

Stap 9

De lamsschenkels moeten na 40 minuten braden mals zijn. Serveer alles samen zodra het lamsvlees klaar is.