

KERST

MET DE GLUUT

Met de kerst in het vooruitzicht hebben we deze keer het kookboek De Gluut erbij gepakt. Dit glutenvrije kookboek is van Pauline Kalkhove. Zij heeft zelf coeliakie en kookt graag heel lekker, maar niet al te ingewikkeld. Dus een kookcursus is niet nodig voor deze twee heerlijke warme maaltijden, een borrelhapje (deze keer voor vleeseters) en een heerlijke zoetigheid voor bij de koffie. Allemaal gluten- en lactosevrij. En met zo min mogelijk suiker. Dus smullen maar aan de kerstdis!

LAMSVLEES met granaatappel

VOOR 6 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 2,5 UUR

INGREDIËNTEN

4 tl korianderzaad
 4 tl venkelzaad
 4 tl komijnzaad
 Grof zeezout
 1 kg lamsschouder zonder bot
 2 el olijfolie
 3 rode uien
 1 bol Franse roze knoflook
 1 bouillonblokje (glutenvrij)
 250 ml water (en eventueel extra water toevoegen, als het droog kookt)
 10 gedroogde abrikozen
 10 gedroogde pruimen zonder pit
 1 bosje verse Italiaanse kruiden (tijm, rozemarijn, salie)
 1 granaatappel
 Granaatappelmelasse naar smaak; ik doe altijd een eetlepel

KEUKENHULPJES

Vijzel
 Braadpan
 Goed mes

BEREIDING

- 1 Doe het korianderzaad, venkelzaad en het komijnzaad samen met wat grof zeezout in een vijzel en stamp fijn. Wrijf het lamsvlees met dit kruidenmengsel in.
- 2 Verwarm de olijfolie in een pan en braad het vlees op middelmatig vuur aan beide kanten gedurende ongeveer 2 minuten aan. Haal het lamsvlees uit de pan en laat rusten op een schaal.
- 3 Snipper de rode uien en doe ze samen met de gekneusde knoflooktenen in dezelfde pan. Schep om en laat vijf minuten op een zacht vuurtje fruiten. Leg dan het lamsvlees er weer op.
- 4 Los een bouillonblokje op in 250 ml water en voeg toe aan het stoofvlees. Laat het vlees zo minstens 1,5-2 uur sudderen. Draai het lamsvlees regelmatig om. Voeg af en toe extra kokend water toe, zodat het vlees in een laagje jus ligt. Voeg hierna de gedroogde abrikozen, pruimen (in zijn geheel) en verse kruiden (ongesneden) toe en laat nog even doorsudderen.
- 5 Rol een granaatappel krachtig over het aanrecht en snijd hem in tweeën. Houd een helft boven een kom, terwijl je met een lepel op de bovenkant klopt om de pitjes eruit te krijgen.
- 6 Giet tot slot nog wat granaatappelmelasse over het lamsvlees en bestrooi het gerecht met de granaatappelpitjes. Laat nog 5 minuten op een zacht vuur staan en klaar!