

Lamskoteletten met honing



Ingrediënten

- 2 uien
- 1 kg lamsbotten (bestellen bij slager)
- 1 wortel
- ½ bosje tijm
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 el tomatenpuree
- 500 ml rode wijn
- 2 laurierblaadjes
- zout en peper
- 4 el honing
- 1 el maïzena
- 4 lamskoteletten
- 1 el olie
- 1 el boter
- schone theedoek

Bereiding

1. Verwarm de oven voor (elektrisch: 225°C / hetelucht: 200°C / gas: stand 4). Halveer de uien, maar laat de schil eraan zitten. Leg de lamsbotten en de uien in een grote ovenschaal en zet deze ca. 20 minuten in de oven. Was de wortel en snijd hem in stukken. Was de tijm en schud hem goed droog.
2. Doe de botten en de uien als ze bruingekleurd zijn in een grote pan en voeg de wortel, de helft van de tijm, de groentebouillonblokjes, de tomatenpuree, de rode wijn, de laurierblaadjes en 2 l water toe. Breng het geheel aan de kook en draai het vuur laag. Schep het schuim dat bovenop komt drijven eraf. Laat de bouillon ca. 2 uur trekken.
3. Zeef de bouillon door een schone, natte theedoek. Doe de bouillon terug in de pan en kook hem in tot er ca. $\frac{1}{4}$ van de bouillon over is. Breng de saus op smaak met zout, peper en de honing. Ris de overgebleven tijmblaadjes van de takjes en voeg ze toe aan de saus. Meng de maïzena met 2 el koud water en bind er de saus mee.
4. Bestrooi de lamskoteletjes met zout en peper. Verhit de olie en de boter in een koekenpan en bak er de koteletjes in ca. 5 minuten aan beide kanten goudbruin in. Zet het vuur uit en leg een deksel op de pan. Laat het vlees nog ca. 2 minuten rusten. Serveer het vlees met de saus.