

# Lamsvlees met avocadopuree en groenten

## Ingrediënten:

### Avocadopuree:

150 gr avocado (diepvries)  
150 gr aardappelen (kruimig)  
zout  
melk  
boter

### Saus:

200 gr ui  
200 gr prei  
olijfolie  
½ l lamsfond  
2½ dl rode wijn  
1¼ dl port  
stroop  
tijm  
25 gr chocolade, puur  
peper en zout  
bruine roux

### Groenten:

10 st groene asperges  
200 gr winterwortel  
250 gr courgette  
200 gr broccoli  
10 st kerstomaten  
boter

### Vlees:

1st lamsrack met 10  
lamskoteletjes  
boter en olie  
peper en zout

### Afwerking:

500 gr lamsfilet  
boter en olie  
zout en peper

### Indekken:

### Presentatie:



## Bereidingswijze:

### Avocadopuree:

Druk de avocado door een zeef. Dek goed af.  
Kook de aardappels gaar in water met zout. Druk ze dan door een zeef. Verwarm melk met boter en meng dit door de aardappelen tot een mooie puree. Laat even rusten.  
Meng de avocadopuree met de aardappelpuree. Voeg, als de puree nog te dik is om te strijken, wat melk toe. Dek af en bewaar in warmhoudkast.

### Saus:

Snijd de ui en prei in stukken en bak ze in wat olie aan. Doe er de fond, wijn en port bij en breng aan de kook. Kook alles goed gaar. Zeef de saus en kook wat in. Breng de saus verder op smaak met stroop, tijm, chocolade, peper en zout en bind eventueel met wat bruine roux.

### Groenten:

- Schil ± 4 cm van de onderkant van de asperges en verwijder het harde kontje. Snijd de asperge door op 1/3 onder het kopje.
- Snijd de wortel in julienne van 0,5 x 0,5 x 5 cm.
- Steek uit de courgette met de kleinste boor kleine bolletjes met schil.
- Snijd roosjes van de broccoli.

Kook alle groenten apart gaar in wat water met zout.

Zet de kerstomaten met het kroontje in een oven van 60°C. (30 minuten voor het uitserveren)

### Vlees:

Schraap met behulp van een mesje de vleesresten en vliesjes van de botjes af. Braad het lamsrack stevig aan in een mengsel van olie en boter. Kruid het vlees met peper en zout en zet het 10 min in een oven van 100°C. Verpak het vlees in alufolie en zet weg op 55°C.

### Afwerking:

- Braad de lamsfilet 2 min per kant in een mengsel van boter en olie stevig aan en kruid het vlees met zout en peper. Laat het vlees even rusten.
- Verwarm de saus.
- Trancheer de lamsrack en lamsfilet elk in 10 plakjes.
- Warm de avocado/aardappelpuree op en breng op smaak met peper en zout.
- Warm de groenten op.

Dek in met een groot warm bord met vork en mes.

### Presentatie:

#### Vraag handjes bij de opmaak!

Maak aan een zijde van het bord een flinke brede lik avocadopuree, Plaats de tomaat erop en leg er de lamsfilets bij. Maak van de overige groentes een leuke compositie. Leg het koteletje in een spiegeltje saus.