

## Hoofdgerecht: Lamsbout uit de oven met rozemarijn en knoflook

Boodschappen brief (voor 5 a 6 personen);

- ✓ Lamsbout
- ✓ 4 a 5 knoflooktenen
- ✓ Bosje Rozemarijn
- ✓ Flinke scheut olijfolie



Benodigheden;

- ✓ grote braadpan
- ✓ grote ovenschaal
- ✓ kerntemperatuurmeter



- Haal de lamsbout tijdig uit de koelkast zodat deze op kamertemperatuur kan komen.
- Smeer de lamsbout in met een beetje olijfolie. Breng peper en zout royaal aan op het vlees.
- Maak met je mes zo'n 20 inkepingen van ongeveer 5 cm in het vlees. Snijd de takjes rozemarijn in 3 of 4 stukjes en druk een aantal van deze takjes in een stuk of 10 van de inkepingen. Pel de knoflook en snijd deze in plakjes. Druk deze in de overige inkepingen. Verwarm de oven voor op 180 graden.



- Pak een grote stevige pan en verwarm deze op het vuur. Schenk er een goede scheut olijfolie bij en braad de lamsbout rondom goudbruin aan.
- Leg het lamsvlees in een ovenschaal en schenk de vrijgekomen vetten/olie uit de pan over de lamsbout. Plaats een kerntemperatuurmeter in het hoogste stuk in het midden van de bout.
- Plaats de ovenschaal in het midden van de oven. Verlaag de oventemperatuur meteen naar 150 graden. Stel je kerntemperatuurmeter in op de gewenste kerntemperatuur. 55 a 60 graden voor medium/rood en tussen de 60 en 63 graden voor medium. Dit zal ca. 2 uur duren.
- Wanneer de lamsbout de gewenste kerntemperatuur heeft (en dus de gewenste gaarheid) haal de braadslee dan uit de oven en laat de lamsbout voor ongeveer 20 minuten rusten zodat alle sappen en het vlees kunnen stabiliseren.



Serveertip; Heerlijk met aardappel puree en broccoli.

*Eet smakelijk!*