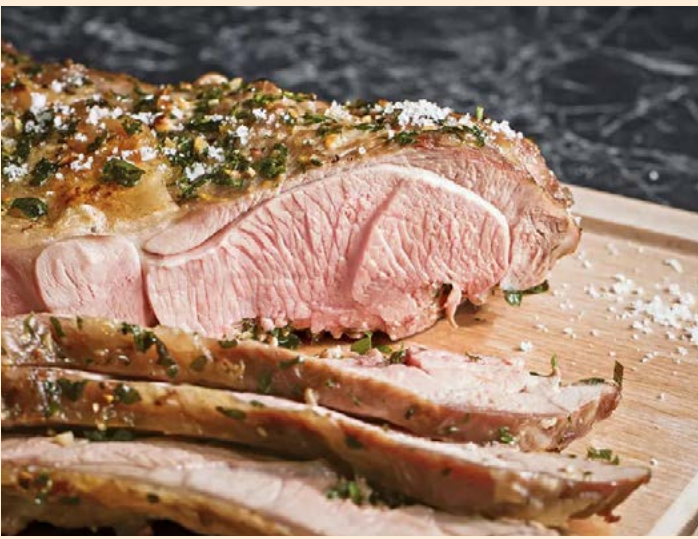


# Gebraden lamsvlees met munt en knoflook

Tijd: 2,5 - 3 uur — Aantal porties: 6 personen

Bereid met dit recept een heerlijke gebraden lamsvlees met munt en knoflook in je Siemens-oven.



## Ingredienten

### Benodigheden:

- Braadslede
- Rooster
- Aluminiumfolie

### Vlees:

- 1,2 kg lamsbout zonder been

### Marinade:

- 1 biologische citroen
- 10 takjes verse munt
- 1/2 bosje bladpeterselie
- 4 el olijfolie
- 4 teentjes knoflook, fijn gehakt
- 1/2 tl grof gemalen, zwarte peperkorrels

**Per portie:** 286 kcal, 1 g KH, 13 g vet, 40 g eiwit, 0,1 BE.

## Bereiding

1. Het vlees kort afspoelen met koud water en daarna droogdeppen met keukenpapier. Tot een groot, opengeklaapt stuk snijden. De binnenzijde van de lamsbout meerdere keren ca. 5 mm diep insnijden. Hierdoor kan de marinade goed intrekken.
2. De citroen onder heet water wassen, droogmaken en de schil raspen. Muntblaadjes en bladpeterselie afspoelen, droogschudden en klein snijden. Voor de marinade olie, knoflook, munt, peterselie, geraspte citroenschil en peper door elkaar roeren.
3. Ruim de helft van de marinade over de ingesneden zijde van het vlees verdelen. De andere zijde van het vlees met de rest van de marinade inwrijven. In een grote schaal leggen en afgesloten ca. 2 uur in de koelkast laten marineren.
4. De lamsbout zoals aangegeven braden.
5. De gebraden bout in aluminiumfolie wikkelen en nog 10 minuten laten rusten.

## Tip

Serveer het vlees met een salade, geroosterde groenten en plat, rond brood.

### Zo stel je de oven in:

- Braadslede met rooster, hoogte 1
- Circulatiegrillen
- 180 °C
- Geringe toevoer van stoom
- Grilltijd: 35-45 min.

### Alternatieve instelling:

- Braadslede met rooster, hoogte 1
- Circulatiegrillen
- 180 °C
- Grilltijd: 35-45 min.

Het vlees wordt met deze instelling roze van binnen.



Scan de QR-code om het recept online te bekijken of bezoek de Siemens website.