



# Lamskoteletjes met blauwe bessensaus

Door de toevoeging van alcohol, is dit gerecht niet geschikt voor kinderen.

## Benodigheden (4 personen)

250 gram blauwe bessen  
1 sinaasappel  
stukje (3 cm) verse gemberwortel  
2 eetlepels olijfolie  
peper en zout  
4 grote of 8 kleine lamskoteletjes (ca. 600 gram)  
4 dl wildfond of vleesbouillon  
2 dl bessensap  
1/2 borrelglas cognac  
(allesbinder)

## Bereiden lamskoteletjes

- Boen de sinaasappel schoon, rasp de helft van de schil en snijd de rest van de schil in dunne reepjes.
- Schil de gemberwortel, rasp de wortel en voeg dit met de sinaasappelrasp bij de olijfolie met peper en zout.
- Bestrijk de koteletjes met dit mengsel.
- Breng de wildfond of bouillon met bessensap en 200 gram blauwe bessen aan de kook en laat de massa tot ongeveer 1/3 deel inkoken.
- Pureer de saus.
- Grill de lamskoteletten 2-3 minuten per kant in een grillpan of anti-aanbakkoekenpan.
- Haal het vlees uit de pan en laat het onder aluminiumfolie rusten.
- Voeg de blauwe bessensaus bij het bakvet, voeg de cognac toe en bind de saus eventueel licht met allesbinder.
- Serveer de koteletjes met de saus gearneerd met blauwe bessen en sinaasappelschilletjes.
- Lekker met krieltjes en peultjes.

## Variatietips

In plaats van lamsvlees is kip- of kalkoenfilet ook heel geschikt.  
Voeg eens een klein scheutje kookroom en 1/2 eetlepel gehakte verse tijm bij de saus.