Hoofdgerechten / Ethiopië

Berbere-gestoofde lamsschouder

Lamsschouder met been, geschilderd in de vurige, diep aromatische kruidenmix van berbere, dichtgeschroeid in niter kibbeh tot het rossig donker is en vervolgens urenlang gestoofd met gezwete uien totdat het vlees in zachte, met kruiden verzadigde snippers van het bot valt.

Tijd 300 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 1400 g Lamsschouder met been, in grote stukken gesneden
- ☐ 45 g Berberekruidenmengsel
- ☐ 60 g Niter kibbeh (Ethiopische gekruide boter) of ghee
- ☐ 350 g Witte uien, fijngesneden
- ☐ 5 teentjes Knoflookteentjes, fijngehakt
- ☐ 25 g Verse gember, geraspt
- ☐ 400 g Tomatenblokjes uit blik
- ☐ 400 ml Lams- of runderbouillon
- ☐ 120 ml Tej (Ethiopische honingwijn) of droge witte wijn
- ☐ 10 g Fijn zeezout

Zo maak je het.

01 Dep de stukken lamsvlees volledig droog met keukenpapier – vocht is de vijand van goed dichtschroeien. Meng in een kleine kom 2 eetlepels berbere met het zout en wrijf dit mengsel grondig over elk oppervlak van het lamsvlees. Verwerk het in alle natuurlijke naden en zakken. Laat het 30 minuten op kamertemperatuur staan voordat u het dichtschroeit; een koud stuk vlees koelt de pan af en voorkomt dat de Maillard bruin wordt.

02 Verhit de niter kibbeh in een grote, zware pan (Nederlandse oven) op hoog vuur tot hij glinstert en licht begint te roken. Werk in batches (de pan nooit te vol) en schroei de stukken lamsvlees gedurende 3-4 minuten per kant tot ze diepbruin zijn, bijna mahoniehout. De berberekruiden worden donkerder en bloeien in de gekruide boter, waardoor een bedwelmend, complex aroma vrijkomt. Druk elk stuk stevig tegen de bodem van de pot met een spatel. Schraap tussen de batches de fond niet op; deze zal later oplossen in de stoofpot.

03 Voeg in dezelfde pan op middelhoog vuur de in blokjes gesneden ui toe en kook in de resterende niter kibbeh en kook gedurende 20-25 minuten tot ze diep goudbruin zijn – bijna gekarameliseerd. Deze lange, langzame uienkok is van fundamenteel belang voor het Ethiopische wat-koken. Voeg knoflook en gember toe, kook 2 minuten. Voeg de resterende berbere toe en roerbak 1 minuut in het vet. Giet de tej erbij en schraap elk stukje fond van de bodem van de pot – dit is pure smaak. Voeg de tomaten en de bouillon toe, roer alles door elkaar en doe de aangebraden stukken lamsvlees er weer in. De vloeistof moet tot halverwege het vlees reiken. Breng aan de kook, dek het goed af en laat het op 150°C in de oven of op de laagste vlam gedurende 3-4 uur sudderen.

04 Verwijder de stukken lamsvlees op een warm bord. Verhoog het vuur onder de stoofvloeistof en kook onafgedekt gedurende 10-15 minuten, af en toe roerend, tot de saus is ingedikt tot een dikke, glanzende consistentie die een lepel zwaar bedekt. Schep eventueel overtollig vet van het oppervlak af, maar wat vet is traditioneel en heeft de smaak van de berbere. Doe het lamsvlees terug in de pan en bedruip het met de ingekookte saus. Proef en pas het zout aan. Serveer met injera (Ethiopisch platbrood) of rijst, met extra saus die er royaal over wordt gelepeld.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / berbere-lamb-shoulder