

Roergebakken lamsvlees met aubergine (en..ouzo!)

4 personen

3 el pijnboompitten – 2-3 el olijfolie – 400 g lamsvlees zonder bot, in reepjes – 2 teentjes knoflook, fijngehakt – 1 tl rozemarijnnaaldjes – 1 tl tijmblaadjes – 1 grote aubergine, in halve plakken – 1 grote venkelknol, in dunne plakken – 2 el ouzo – 1-2 dl vleesbouillon (van tablet) – 2 el fijngesneden peterselie – zout, versgemalen peper.

Rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge koekenpan. Verhit de olie in een grote pan en bak hierin het vlees in 3-5 min rondom bruin. Schep het vlees uit de pan en bak de knoflook 1-2 min in het achtergebleven braadvet. Voeg rozemarijn, tijm, aubergine en venkel toe en bak alles circa 5 minuten mee. Schenk de ouzo en de bouillon (begin met 1 dl; voeg zo nodig meer toe) erbij en laat de groenten nog 4-5 min stoven. Voeg het vlees weer toe en breng het gerecht op smaak met zout en peper. Strooi voor het serveren de peterselie en de pijnboompitten erover. Serveer het gerecht met pasta.

375 cal p.p.; bereiding 25 minuten.

