

# Lamsfilet met winterse traybake en rode wijnsaus

**60 minuten**

**4 personen**

Ontdek een heerlijk winters gerecht dat zowel warm als verfijnd is: lamsfilet met een kleurrijke traybake van seizoensgroenten en een rijke rode wijnsaus. Perfect om vrienden of familie mee te verrassen tijdens een gezellige avond. De combinatie van malse lamsfilet, geroosterde groenten en een vleugje zoet door de honing maakt dit gerecht tot een echte smaakexplosie. Zet alvast een goed glas rode wijn klaar, want deze maaltijd wordt puur genieten!



 [keurslagerdemeulder](#)

 [Keurslager De Meulder](#)

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 600 à 800 gram lamsfilet
- 300 gram pompoen naar keuze
- 300 gram pastinaak
- 300 gram (gekleurde) wortels
- 400 gram spruitjes
- 500 gram aardappelen
- 2 teentjes look
- 1 sjalot
- 250 ml rode wijn
- 3 takjes rozemarijn
- 1 takje tijm
- gedroogde tijm
- sausbinder voor bruine saus
- 1 potje bruine rundsfond van bij ons in de winkel
- vloeibare honing
- kandijnsuiker
- bakboter
- olijfolie
- peper en zout

## **BEREIDING:**

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Haal de lamsfilets uit de koelkast.
3. Pel en hak de 2 teentjes look fijn. Mix de fijngehakte knoflook, de blaadjes van 2 takjes rozemarijn, 1 eetlepel gedroogde tijm, zout, peper en 4 eetlepels olijfolie tot een marinade.
4. Wrijf de lamsfilets in met de marinade en laat ze afgesloten op kamertemperatuur rusten, in een plastic potje met deksel bijvoorbeeld.
5. Schil de pastinaak, de wortel, de aardappel en de pompoen en snij in blokjes van een 2 à 3 cm. Doe ze in een grote mengkom.
6. Maak de spruitjes schoon door het onderste stukje te verwijderen en de buitenste blaadjes los te halen. Halveer grotere spruitjes. Doe ze mee in de mengkom.
7. Doe 2 eetlepels vloeibare honing, 2 eetlepels olijfolie, en peper en zout mee in de mengkom. Schud alle groenten goed door elkaar totdat ze allemaal mooi blinken!
8. Schik de groenteblokjes op een bakpapier op een bakplaat.
9. Rooster de groenten in de oven gedurende 30 à 40 minuten, schep ze halverwege om. Zorg ervoor dat ze niet te plat worden. Desnoods zet je de oven op het einde een beetje hoger (of op grillstand) voor een mooi korstje.
10. Pel en snipper de sjalot fijn.
11. Verhit een beetje boter in een steelpan en fruit de sjalot snippers tot ze zacht en glazig zijn.
12. Voeg de rode wijn, 1 takje rozemarijn, 1 takje tijm, 1 eetlepel kandijnsuiker en de rondsfond toe en laat dit op middelhoog vuur inkoken tot de helft van het volume.
13. Zeef de saus. Klop op het laatste moment een klontje koude boter door de saus om deze te binden en glanzend te maken. Voeg desnoods ook nog wat sausbinder toe.
14. Proef en breng de saus op smaak met zout en peper.
15. Een kwartiertje voordat de groentjes gaar zijn beginnen we aan de lamsfilets: neem een koekenpan waarin de lamsfilet net mooi inpassen en verhit deze om een middelhoog vuur.
16. Bak de lamsfilets een 2 à 3 minuutjes per kant voor een mooi rosé resultaat.
17. Wikkel ze daarna losjes in aluminiumfolie en laat ze 5 minuten rusten.
18. Verdeel de geroosterde groenten en spruitjes over de borden. Snijd de lamsfilet in plakjes en leg deze op de groenten. Werk af met wat rode wijnsaus over het vlees.

## **Smakelijk!**