



MasterChefs

en Karoo-lam kóók

Bertus Steenkamp, 'n boer van Carnarvon-omgewing, maak Seline en Leandri touwys oor die unieke bossies van die Karoo wat bydra tot Karoo-lam se unieke smaak.



Die talentvolle MasterChef SA-susters, Leandri en Seline van der Wat, het sommer vroeg in die reeks in kykers se harte gekruip met hulle sprankelende persoonlikhede. Leandri en Seline was onderskeidelik tweede en derde in die pas afgelope reeks van MasterChef South Africa.

Nie net kan hierdie twee susters van Pretoria kook nie, maar hulle is slim ook. Seline is 'n ingenieur en ontwikkelaar van aanlegte vir hernieubare energie en Leandri 'n meestergraadstudent in chemie. Hulle het onlangs saam met prof Johann Kirsten en sy vennote van Karoo Meat of Origin na Williston gereis om te leer van hierdie handelsmerk en lamsvleis van hoë gehalte. Oor hul besoek sê hulle: "Deur inisiatief te neem as verbruikers

kan ons die gehalte en naspeurbaarheid van vleisproduksie in ons land verbeter. Ons het dit nou eerstehands ervaar en dit het ons net weer laat beseef ons moet begin vrae vra oor ons kos en waar dit vandaan kom, sonder om bang te wees vir die antwoorde."

Met die oog op die feesgety het hulle hul gunstelingresepte met Karoo-lam as hoofbestanddeel met *Red Meat/Rooivleis* gedeel.

Individuele lamskenkel- pasteie met Guinness

4 porsies

Bestanddele

4 gesertifiseerde Karoo-lamskenkels
15 ml Karoo-olyfolie
2 lourierblare
1 ui
2 teelepels fyngedrukte knoffel
1 bottel moutbier of Guinness-moutbier
2 wortels, in klein ringetjies gesny
2 selderstingels, opgesny
3 eetlepels tamatiepasta
150 g ertjies (vars of bevrore)
2 teelepels vars roosmaryn
4 teelepels vars tiemie
200 ml bees- of lamsaftreksel
1 rol klaargemaakte blaardeeg
1 eier, geklits
Sout en peper na smaak

Metode:

Verhit die olie in 'n groot pot of drukkoker. Voeg die lamskenkels by en verbruin aan alle kante vir omtrent 10 minute. Verwyder uit die pot.



Voeg die uie, knoffel, wortels, seldery, lourierblare, roosmaryn en tiemie in die pot en braai totdat die uie sag is. Voeg die tamatiepasta by en roer.

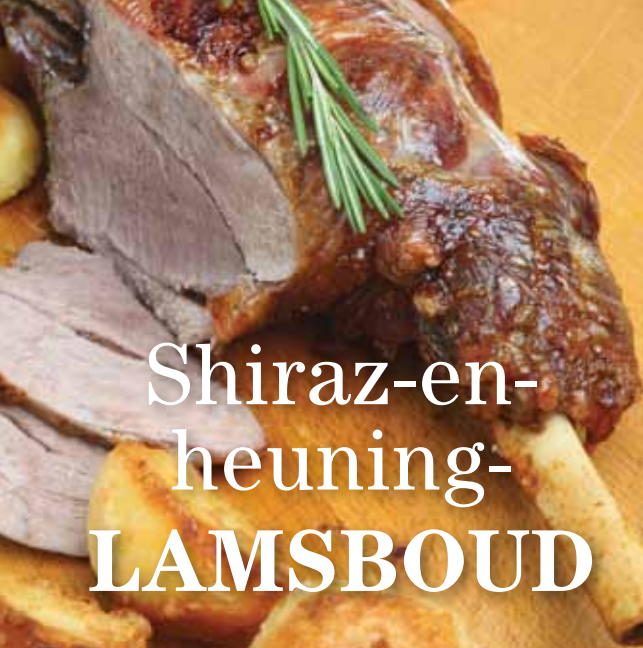
Plaas die lamskenkels terug in die pot of drukkoker. Voeg die bier en die aftreksel by. Plaas die deksel op die drukkoker en kook vir 50 minute. Indien 'n drukkoker nie gebruik word nie, prut vir 2½ uur.

Rol intussen die blaardeeg uit en sny in sirkels groot genoeg om 'n groot ramekin of erdebak te bedek. Sny vier deegsirkels uit.

Wanneer die lamskenkels sag is, plaas een in die erdebak of ramekin waarin jy die pastei wil bedien. Reduseer die kookvloeistof, indien nodig, tot dik. Voeg die ertjies by en geur met sout en peper na smaak.

Gooi die sous oor elke lamskenkel, tot die bak driekwart vol is. Plaas 'n deegsirkel versigtig oor elke ramekin en maak 'n opening sodat die skenkelbeen uit die pastei steek.

Verf die deeg met eier en bak teen 'n voorverhitte oond van 200 °C vir 10 tot 15 minute tot die blaardeeg opgepof en goudbruin is.



Shiraz-en-heuning-LAMSBOND

Bestanddele

1 gesertifiseerde Karoo-lamsbond
750 ml Shiraz
½ koppie heuning
1 teelepel komynsaad, liggies gebreek
1 teelepel vars roosmaryn
1 teelepel knoffel
15 ml Karoo-olyfolie
Sout en peper na smaak

Metode:

Voorverhit die oond tot 180 °C

Vryf die olyfolie oor die lamsvleis, gevolg deur die roosmaryn, knoffel, komynsaad, sout en peper. Plaas op 'n rak in 'n roosterpan. Vul die pan tot 2 cm diep met kookwater. Bedek met foelie en plaas in die oond. Rooster vir 30 minute.

Kook intussen die wyn en heuning saam, en reduseer tot die helfte.

Bedruip die lamsvleis met die wynreduksie na 30 minute in die oond en weer op 45 minute en daarna op 60 minute. Bedek dit elke keer met foelie en plaas terug in die oond.

Na 1 uur en 15 minute in die oond, verwyder die foelie, bedruip die vleis weer met die reduksie en rooster onbedek vir nog 40 minute totdat die vleis pienk en sappig is. Haal uit die oond en laat die vleis vir 5 minute rus voor dit opgesny word.

Bedien met heerlike gebraaide aartappels en 'n vars slaai van beet en groenboontjies met balsemiekasyn en vars basiliekruid.

Lamsribstuk met lensies, dadels, vye en roket

4 porsies

Bestanddele

400 g gesertifiseerde Karoo-lamsribstuk
30 ml Karoo-olyfolie
1 houer vars vye, gesny
1 teelepel knoffel
2 blikke lensies
50 g gekapte olywe
50 g gekapte dadels
½ ui, gekap
1 teelepel droë oreganum
1 teelepel droë tiemie
Sap van 1 suurlemoen
100 g geskeurde buffelmozzarella (of feta)
Handvol vars roketblare vir garnering
Sout en peper


Metode:

Voorverhit die oond tot 200 °C.

Sprinkel 15 ml olyfolie oor die lam, geur met kruie, sout en peper. Braai die vetkant in 'n warm pan (omtrent 3 minute) en sit in die oond vir 12 minute tot halfgaar.

Braai die uie met die knoffel in 'n pan met 15 ml olyfolie tot sag. Voeg die dadels en olywe by en braai vir 2 minute.

Dreineer intussen die lensies. Voeg by die pan en roer. Voeg die suurlemoensap by en prut oor 'n lae hitte vir 8 minute. Geur met sout en peper.

Haal die lamsribstuk uit die oond en sny in individuele porsies. Bedien op die lensies. Sprinkel vye, kaas en vars roket oor die gereg en bedien onmiddellik. 

Lees Seline en Leandri se blog: <http://beautyandthefeastfoodblog.wordpress.com>.

