**Lamsbout in sinaasappelsaus**

**lamsboutsneden**  
**kekererwten**  
**sinaasappel**  
**abrikozen**  
**gedroogde cranberry’s**  
**knoflook**  
**wortel**  
**tomatenconfituur**  
**tomtenpuree**  
**komijnpoeder**  
**paprikapoeder**  
**oregano**

**gedroogde peterselie**  
**knoflookpoeder**  
**peper en zout**  
**brandy**  
**witte uien**  
[**kippenbouillon**](https://www.creatief-koken.be/basis/6157.htm)  
**vloeiende bloem**  
**boter**  
**saffraan**  
**kurkuma**  
**couscousgraan**  
**olijfolie**  
**platte peterselie**

**Groenten**. Snijd de uien in halvemaantjes. Snijd de wortelen in stukken van een drietal centimeter en halveer in de lengte. Stoom ze een tweetal minuutjes afgedekt in een microgolfoven op vol vermogen.

Stoof de uien in wat olijfolie, voeg de gestoomde stukken wortel toe en laat afgedekt verder stoven. Snijd een halve bol knoflookteentjes in flinterdunne schijfjes en voeg ze toe aan de pan. Laat een handvol gedroogde veenbessen weken in brandy.

**Saus.** Breng gelijke hoeveelheden kippenbouillon en sinaasappelsap aan de kook. Voeg naar smaak tomatenconfituur en tomatenpuree toe. Giet er een borrelglas brandy bij. Kruid met paprikapoeder, komijn, peper en zout. Je kan de saus binden met een beetje vloeiende bloem opgelost in water.

**Lamsbout.** Marineer de lamsboutsneden een kwartiertje in een mengeling van olijfolie en sinaasappelsap gekruid met gedroogde knoflook, gedroogde peterselie, oregano en peper uit de molen. Laat ze daarna uitlekken, dep droog met keukenpapier en schroei ze aan beide kanten dicht in een pan met een scheutje olijfolie. Bewaar de marinade.

**Samenvoegen.** Schep de groenten bij de saus en leg er ook het vlees en de marinade bij. Voeg toe: een bokaaltje uitgelekte kekererwten en de geweekte veenbessen met hun marinade. Laat afgedekt een kwartiertje sudderen op laag vuur.

**Saffraancouscous.** Maak ondertussen de couscous klaar. Laat de couscousgranen een paar minuten wellen in heet water met daarin een tweetal eenheden saffraanpoeder en een eetlepel kurkuma.

Wrik de couscous los met een vork en schep er een paar eetlepels boter bovenop. Dek af met folie en laat 5 minuten garen in een microgolfoven op vol vermogen.

**Afwerking**. Schep de bereiding van de lamsboutsneden op borden en werk af met gesnipperde verse munt of platte peterselie. Dien op met een portie saffraancouscous.