

Lamsrack van de BBQ met Asperges

Hoofdgerecht 4 personen

Ingrediënten:

- 750 gr lamsrack
- 3 el rozemarijn
- 2 el salie
- 2 el tijm
- 4 tenen knoflook
- olijfolie
- peper en zout



Bereiding:

Lamsrack marinieren:

Snijd de rozemarijn, salie en tijm fijn. Meng met de olijfolie. Pers de knoflook uit en voeg toe aan de marinade. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

Smeer de lamsrack in met de marinade en laat minstens 2 uur intrekken.

Lamsrack op de BBQ:

Verwarm de oven voor op 50°C. Gebruik een oventhermometer voor extra nauwkeurigheid.

Plaats de lamsrack in een ovenschaal in de voorverwarmde oven, zo'n 3 uur voordat je wilt barbecueën. Zorg voor een kerntemperatuur van 50°C. Hierdoor zal de lamsrack voor het grillen al langzaam garen.

Steek de bbq een uur voordat je de lamsrack uit de oven haalt aan. Zorg dat deze een temperatuur van 200 °C bereikt.

Haal de lamsrack uit de oven bij een kerntemperatuur van 50°C. Dit is na 2 à 3 uur. Veeg droog met keukenpapier. Verwijder de verse kruiden.

Leg de lamsrack op de barbecue. Grill in 4 tot 6 minuten per kant krokant en bruin. De lamsrack is gaar zodra het een kerntemperatuur van 53°C heeft.

Laat de lamsrack 10 minuten rusten. Hierdoor bereikt het vlees de perfecte kerntemperatuur van 55°C.

Asperges van de gril of BBQ:

Ingrediënten:

- 700 gr witte of groene asperges
- 90 gr. Kalamata olijven
- 3 el gehakte amandelen

- 5 takjes verse tijm
- 4 el olijfolie
- 4 el citroensap
- Peper en zout

Bereiding:

(Schil de witte asperges) en kook deze beetgaar in ongeveer 5 minuten. De asperges mogen nog een bite hebben, want deze worden nog gegrild.

Giet de asperges af, verhit een grillpan en voeg hier een beetje olijfolie in. Verhit de olie en grill de asperges tot er mooie grill strepen te zien zijn aan beide kanten. Dit kun je ook op de BBQ doen.

Leg de asperges op een bord en verdeel de dressing over de asperges. Maak af met gehakte amandelen en kalamata olijven.

Eet smakelijk!