

# LAMSSTOOF SOENIL BAHADOER

VERKEN DE WERELD VAN KRUIDEN EN SPECERIJEN  
MET STERRENCHEF SOENIL BAHADOER \*\*



**SOLIS**  
**CHEFLIX**



hallo culinaire levensgenieter,

Tijd om de handen uit de mouwen te steken want wij gaan samen een fantastisch diner op tafel zetten. Met deze bijzondere samenwerking tussen **SOUS** en **Cheflix** wordt het nóg makkelijker om thuis mijn gerechten te bereiden. Alle ingrediënten zijn zorgvuldig geselecteerd door SOUS en onder begeleiding van mijn masterclass op Cheflix koken we samen de sterren van de hemel!

Wij zullen mijn twee favoriete chutneys gaan maken: aardappelchutney en tomatenchutney. Twee simpele recepten maar onverminderd lekker. Serveer het met het naanbrood en je hebt in een handomdraai een fantastische borrelhap of bijgerecht.

Als hoofdgerecht maken wij de hartverwarmende lamsstoof. Een echt Bahadoer familie-recept. Mijn moeder maakte dit vroeger voor ons toen we nog klein waren. De lamsbout is al uitgebeend, maar als je wilt zien hoe we dat hebben gedaan, bekijk dan mijn aflevering op Cheflix. Vervolgens voegen we prachtige kruiden en specerijen toe waardoor je keuken zich vult met geweldige geuren. Daarna hoeft je enkel het recept te volgen en je bent verzekerd van een culinaire avond.

Oh, en bij het koken hoort natuurlijk een kleine snack én muziek. Daarom vind je ook mijn bananenchips in deze unieke box en via onderstaande QR code kun je mijn persoonlijke afspeellijst op Spotify opzetten. Zo maak je van het koken een feestje! Ik ben benieuwd naar jouw chutneys en de lamsstoof dus deel vooral jouw creaties op social media en vergeet mij, @cheflixonline en @SOUS\_nl niet te taggen!

Veel kookplezier en ik hoop dat je geniet van alle culinaire hoogtepunten.

Tot snel,

Soenil Bahadoer

*Mijn Spotify playlist*



# In de box

## Stickers

- 1) Ingrediënten gerecht 1
- 2) Ingrediënten gerecht 2
- 3) Ingrediënten gerecht 3
- 4) Curry masala
- 5) Achar chutney masala
- 6) Vadouvan
- 7) Lamsbouillon
- 8) Zonnebloemolie
- 9) Witte azijn
- 10) Chutney masala

## Ingrediënten

- Bananenchips
- Lamsbout
- Sjalotten
- Knoflooktenen
- Bladselderij
- Platbrood
- Tomaten
- Rode peper
- Zout
- Aardappelen
- Madam Jeanette

---

## BENODIGDHEDEN

Braadpan

Koekenpan

Gasbrander (optioneel)

Vijzel (of keukenmachine)

Mandoline (optioneel)

Weckpot (optioneel)

Stickers 8 & 9 worden gebruikt in verschillende gerechten. Lees daarom de desbetreffende instructies aandachtig. Bij ontvangst de componenten gekoeld bewaren en binnen twee dagen bereiden en consumeren.

# Lamsstoof met kerrie en achar chutney masala



1:30

Stickers: 4, 5, 6, 7, 8

Benodigheden: Braadpan



**CHEFLIX**



## INGREDIËNTEN

- 2 el Curry Masala
- 2 el Achar chutney masala
- 2 el Vadouvan
- Lamsbouillon
- 1/3 Zonnebloemolie
- Lamsbout
- 4 Sjalotten
- 5 Knoflooktenen
- Bladselderij
- Platbrood

**SOUS**  
**CHEFLIX**

# BEREIDINGSWIJZE

Zet de muziek aan, doe de **bananenchips** in een bakje en geniet ervan tijdens het koken.

1. Pel de **sjalotten** en **knoflook**. Snijd deze fijn.
2. Verhit een derde van de **zonnebloemolie** in een hete braadpan en bak de gesneden **lamsbout** aan alle kanten goudbruin. Zorg ervoor dat het eventuele vrijkomende vocht een beetje verdampt.
3. Voeg de **sjalotjes**, de **knoflook**, de **curry masala**, de **achar chutney masala** en de **vadouvan** toe en roer alles goed door.
4. Voeg de lamsbouillon toe en laat sudderen op laag vuur met de deksel op de pan voor 60-90 minuten. Schep de lamsbout tussendoor goed om en als het vocht te snel verdampt voeg dan nog wat bouillon toe.
5. Terwijl de lamsstoof op het vuur staat kun je beginnen aan de chutneys.
6. Maak het **platbrood** klaar (zie instructies op de verpakking).
7. Kook de **rijst** totdat deze gaar is. Ongeveer 7-10 minuten, goed proeven voordat je hem afgiet!
8. Snijd de **bladselderij** fijn.
9. Meng de fijngesneden **bladselderij** door de **lamsstoof** als deze gaar is.
10. Serveer de **lamsstoofschotel** met de **rijst** en het **platbrood**.

# Tomatenchutney



0:20

Stickers: 8, 9

Benodigheden: Koekenpan, Gasbrander (optioneel), Ovenschaal, Weckpot (optioneel)



## INGREDIËNTEN

- 1/3 Zonnebloemolie
- 1 el Witte azijn
- 2 Sjalotten
- 3 Knoflooktenen
- 4 Tomaten
- 1 Rode peper
- Zout

**Sous**  
**CHEFLIX**

# BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op **160 graden**.
2. Brand de **tomaat** met een gasbrander tot het vel los springt (als je geen gasbrander/gasfornuis hebt, doe je dit niet). Zet de **tomaten** in de oven tot ze zacht zijn geworden. Laat de **tomaten** daarna even afkoelen.
3. Verwijder in de tussentijd de steelaanzet van de **rode peper** en verwijder de zaadjes wanneer je een minder pittige chutney wilt. Snijd de peper fijn.
4. Pel de **knoflook** en de **sjalot** en snipper fijn.
5. Pel de **tomaat**, verwijder het kroontje en prak met een vork de **tomaat** fijn.
6. Verhit een derde van de **zonnebloemolie** in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** en de **knoflook** kort aan. Voeg na een minuut hier ook de **peper** en de geprakte **tomaat** aan toe en bak het geheel voor 2 minuten. Voeg tot slot de **azijn** toe en breng op smaak met **zout**. Bewaar de chutney gekoeld in een weckpot.



# Aardappelchutney



0:20

Stickers: 8, 9, 10

Benodigdheden: Koekenpan, Mandoline (optioneel),  
Vijzel (of keukenmachine), Weckpot (optioneel)



## INGREDIËNTEN

- 1/3 Zonnebloemolie
- 1 el Witte azijn
- 2 tl Chutney masala
- 3 Sjalotten
- 4 Knoflooktenen
- 2 Rode pepers
- Zout
- 4 Aardappelen
- 1 Madame Jeanette

**SOUS**  
**CHEFLIX**



# BEREIDINGSWIJZE

1. Verwijder de steelaanzet van de **rode peper** en **Madame Jeanette**. Verwijder de zaadjes wanneer je de chutney minder pittig wilt maken. Snijd de **pepers** fijn.
2. Pel de **knoflook** en de **sjalot** en snijd deze fijn.
3. Vijzel de **rode peper**, **Madame Jeanette**, **knoflook**, **sjalot** en een snuf **zout** tot een mooie gladde **pasta**.
4. Schil de **aardappels** en snijd deze in zeer fijne reepjes (julienne), je kunt hier een mandoline voor gebruiken. Knijp de **aardappel julienne** goed uit en zorg dat deze zo min mogelijk vocht bevat.
5. Verhit een derde van de **zonnebloemolie** in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappel ongeveer 5 minuten zonder dat deze heel erg verkleurt.
6. Voeg 2 theelepels **chutney masala** toe en zet het vuur iets hoger. Voeg een deel van de **pasta** (stap 3) toe en roer het geheel goed door. Proef en voeg eventueel nog wat van de **pasta** toe indien dat nodig is.
7. Breng op smaak met **zout** en **azijn**.
8. Bewaar de **chutney** gekoeld een weckpot, zo kun je er nog weken van genieten.

# DANK WOORD

Wij hopen dat je hebt genoten van de favoriete recepten van Soenil Bahadoer. Heb jij de Michelin-chef in jezelf ontdekt? Kijk dan op Cheflix naar meer culinaire uitdagingen! Laat jij het koken toch liever aan de chefs over? Neem dan een kijkje op SOUS om de culinaire top van Nederland te bestellen.

Heb je smaakvolle herinneringen gemaakt in de keuken? Of heb je misschien nog vragen of opmerkingen? We staan open voor feedback, want jullie mening is voor ons van onschatbare waarde!

Uiteraard hopen wij dat Soenil je heeft geïnspireerd om nieuwe culinaire avonturen aan te gaan.

Geniet van de heerlijke smaken en de ervaring!

Liefs,

Soenil, SOUS & Cheflix

**SOUS**  
**CHEFLIX**



**SOUS**

---

**CHEFLIX**

# SOUS



Maak een foto van jouw gerecht  
Tag en volg @SOUS\_NL  
Wie weet win jij een gratis SOUS box!