Streekgerecht

Pannegies

Pannegies is een ouderwetse stoofpot, afkomstig van de Veluwe. Omdat er vroeger veel schapen op de Veluwe werden gehouden, is het niet zo vreemd dat er in pannegies lamsvlees werd gebruikt. De Veluwe stond vroeger bekend als de streek van landlopers, struikrovers en marskramers. Op een dag kwamen Ies en Gies, twee landlopers, langs een boerderij op de Ginkelse heide. De geur van een verrukkelijke vleesstoofpot kwam hen tegemoet. Ze bedachten een list om de stoofpot te pakken te krijgen. Ies zou de stier losmaken en roepen 'de stier is los' terwijl Gies de stoofpot van het vuur zou halen. Zo gezegd zo gedaan. Ze hadden echter zoveel gegeten, dat ze bij de boerderij in slaap vielen met de vleespot tussen hen in. De boerin vond de mannen en sloeg ze met de pan om de oren. Ies en Gies hebben het nooit meer gewaagd om op de Veluwe terug te keren. Sinds die tijd wordt een stoofpot met vlees op de Veluwe 'pannegies' genoemd.

Pannegies voor 4 personen

- 400 gram lamslappen
- 10 gram boter
- 2 uien
- 2 eetlepels bloem
- 3 dl krachtige runderbouillon
- zeezout
- versgemalen peper
- nootmuskaat
- 1½ bosje peterselie
- munt
- basilicum
- tijm
- 1 eetlepel room
- witte wijn naar smaak

> Snijd het lamsvlees in dobbelstenen. Verhit dan de boter in een braadpan en bak hierin op hoog vuur de dobbelstenen lamsvlees snel aan alle kanten bruin. Maak de uien schoon en snipper deze fijn.
> Haal het vlees uit de pan en fruit de uisnippers in de achtergebleven boter tot ze glazig zien. Doe dan het vlees weer terug in de pan en temper het vuur.
> Strooi vervolgens de bloem over het vlees-uimengsel en roer alles goed door elkaar. Giet daarna, scheutje voor scheutje, goed roerend de bouillon erbij en voeg naar smaak (zee)zout, peper en nootmuskaat toe.
> Voeg het fijngeknipte bosje peterselie en andere kruiden naar smaak toe aan het vleesmengsel, breng aan de kook en laat alles op laag vuur met het deksel op de pan circa 1½ uur zachtjes stoven. Roer tenslotte een eetlepel room door de pannegies en dien het gerecht op met de verse fijngesneden peterselie (half bosje).
> Serveren met rijst of aardappelen, stoofperen en een groene groente zoals sperzie- of snijbonen of broccoli.