

BOUILLON

gezond, lekker en
hartverwarmend

Isabella van As



Karakter Uitgevers B.V.

Bouillon: de ultieme opkikker

Niets smaakt en ruikt zo goed als een krachtige bouillon, getrokken van vlees, vis of groenten, aangevuld met smaakmakers als verse kruiden en specerijen. Bouillon is voedzaam en zit boordevol voedingsstoffen. De aanwezige vitamines, aminozuren en mineralen, zoals calcium, magnesium en vitamine C, zijn goed voor onder andere onze darmen, botten, haar, huid en nagels, en omdat de meeste bouillons weinig calorieën maar wel eiwitten bevatten, passen ze goed in een caloriearm eetpatroon.

Niet alleen is bouillon een uitstekende basis voor soepen en sauzen, maar ook is het een echte opkikker bij de lunch of de beruchte vieruursdip (veel gezonder dan de bekende pakjes!). Bouillon *to go* is in steden als New York een grote hit: als kickstarter haal je daar voordat je naar je werk gaat bij een hippe bouillonbar een shot *bone broth* in plaats van koffie... Vanuit huis neem je bouillon net zo makkelijk mee, in een thermoskan of warmhoudbeker. Kies je basisbouillon en voeg er naar smaak verschillende toppings aan toe en geniet op je werk, bij een picknick of tijdens een dagje uit van dit homemade krachtvoer.

Bouillon is niet moeilijk te maken en zelfgemaakt vele malen lekkerder en gezonder dan bouillon van blokjes of poeder. De voorbereidingstijd is meestal maar kort, daarna hoef je eigenlijk alleen nog wat geduld te hebben. De basisbereiding is bovendien voor veel bouillons hetzelfde, dus heb je die eenmaal in de vingers, dan wordt bouillon maken een eitje! In dit boek vind je meer dan veertig bouillonrecepten. Van klassieke basisbouillons en wereldsoepen tot recepten voor het verwerken van soepvlees en smakelijke extra's zoals kaasstengels. Geniet ervan!

De voordelen van bouillon

- Bouillon is een bron van mineralen, zoals calcium en magnesium.
- Mineralen en vetzuren werken ontstekingsremmend.
- Gelatine, afkomstig van collageen uit botten en huid, ondersteunt een goede werking van onder andere het immuunsysteem, het geheugen en de darmen, en is goed voor huid en haar.
- Homemade bouillon is minder zout dan bouillon van blokjes, poeder of pot.
- Bouillon vraagt weinig voorbereidingstijd (en wat meer kook-/wachtijd).
- Bouillon kun je heel goed in grotere hoeveelheden van tevoren maken en bewaren in koelkast of vriezer.



INGREDIËNTEN

(voor 2 liter)

- ✓ 2 uien
- ✓ 4 tenen knoflook
- ✓ 2 preien
- ✓ 2 winterwortels
- ✓ 10 zwarte peperkorrels
- ✓ 2 el olijfolie
- ✓ 1 soepkip of 4 kippenbouten
- ✓ 2 laurierblaadjes
- ✓ sap van 1 citroen
- ✓ versgemalen peper

TIP

Braad voor een diepere smaak de kip(stukken) van tevoren 25-30 minuten in een voorverwarmde oven (180 °C).

KRACHTIGE KIPPENBOUILLON

GRIEPERIG, VERKOUDEN OF GEWOON TOE AAN EEN OPPEPPER? DEZE KRACHTIGE BOUILLON VAN KIP, GROENTEN EN KRUIDEN GEEFT JE WEER ENERGIE. DIT IS ECHT *SOUP FOR THE SOUL!*

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de ui en knoflook en snijd in grove stukken. Maak de prei en winterwortel schoon en snijd in grove stukken. Kneus de peperkorrels in een vijzel of met de bolle kant van een lepel.
- Verhit de olie in een grote soeppan en fruit de groenten totdat de ui glazig is.
- Leg de kip boven op de groenten en voeg de laurierblaadjes en de peperkorrels toe. Voeg 2,5 liter water toe en breng het geheel op matig vuur aan de kook. Laat de bouillon afgedekt minimaal 1 uur (maar liever nog 2 uur) zachtjes trekken: hoe langer de bouillon trekt, hoe meer smaak. Schep regelmatig met een schuimspaan het schuim van de soep.
- Haal de kip in elk geval na 1 uur uit de pan. Pluk het vlees en voeg voor serveren weer aan de bouillon toe of verwerk het in *avgolemono* of ragout (zie blz. 34 en 68). Doe alle kippenbotten weer bij de bouillon als je die nog langer laat trekken.
- Leg een passeerdoek of natte theedoek in een zeef en giet hier de bouillon doorheen. Druk het vocht uit de groenten. Laat de bouillon afkoelen. Nadat de bouillon helemaal is afgekoeld, kun je het vet eraf scheppen. Breng de bouillon op smaak met een scheutje citroensap (je hebt misschien niet al het sap nodig) en versgemalen peper.

VIETNAMESE SPICY PHO MET ENTRECOTE

INGREDIËNTEN

(maaltijdsoep voor 4 personen)

- ✓ 350 g entrecote
- ✓ 1 ui
- ✓ 1 stuk gemberwortel (ca. 5 cm)
- ✓ 2 anijssterren
- ✓ 1 kaneelstokje
- ✓ 1 tl korianderzaad
- ✓ ½ tl venkelzaad
- ✓ 2 kruidnagels
- ✓ 1,5 l runderbouillon (zie blz. 8)
of bone broth (zie blz. 10)
- ✓ 2 el vissaus
- ✓ 4 bosuitjes
- ✓ 2 limoenen
- ✓ 2 jalapeño- of Spaanse pepers
- ✓ een flinke bos verse kruiden:
koriander, (Thais) basilicum,
platte peterselie, munt
- ✓ 225 g rijstnoedels (5 mm)
- ✓ 125 g taugé

DEZE NOEDELSOEP UIT VIETNAM IS INMIDDELS RAZEND POPULAIR IN HET WESTEN. KIES EEN LEKKERE, HARTIGE BOUILLON EN VUL DIE MET JE FAVORIETE NOEDELS, VERSE KRUIDEN EN – BELANGRIJK! – HEEL DUN GESNEDEN VLEES.

BEREIDINGSWIJZE

- Leg de entrecote circa 20 minuten in de vriezer, zodat je hem straks gemakkelijker kunt snijden.
- Snijd de ui doormidden en doe met de gember, specerijen en de bouillon in een soeppan. Voeg de vissaus toe en breng de soep zachtjes aan de kook. Laat afgedekt circa 15 minuten trekken.
- Snijd ondertussen de bosui in schuine stukjes, de limoen in kwarten en de pepers in ringetjes (verwijder de zaadlijsten als je niet van heel pittig houdt). Snijd de verse kruiden grof. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken in een vergiet.
- Haal het vlees uit de vriezer en snijd in zo dun mogelijke plakken. Verdeel wat entrecote, noedels, bosui, limoen, pepers, kruiden en taugé over vier soepkommen. Schenk de bouillon door een fijne zeef. Vul de soepkommen aan met kokendhete bouillon.
- Serveer de rest van de vulling in kommetjes bij de soep.

