



Ruud 's Kookboek

Bouillonrecepten / v2.5

Inhoudsopgave.

Aardappelen in bouillon.....	3
Adriatisch soepje met Noordzeevis.....	4
Basisbouillon homemade.....	5
Basisrecept - kippenbouillon.....	6
Bietenbouillon.....	7
Bouillonfondue uit Indonesië.....	8
Bruine bouillon.....	9
Dashi I (basisbouillon).....	10
Exotische bouillon.....	11
Groentebouillon I.....	12
Groentebouillon II.....	13
Kippenbouillon.....	14
Paddenstoelenbouillon met haricots verts.....	15
Rozemarijnbouillon met kip en venkel.....	16
Runderbouillon.....	17
Shiitakebouillon.....	18
Stracciatella di insalata lattuga.....	19
Surinaamse Saoto soep.....	20
Thaise bouillon met Hollandse garnalen.....	22
'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.....	23
Uiensoep I.....	24
Uiensoep II.....	25
Wildbouillon met cantharellen.....	26
Zelfgetrokken rundvleesbouillon.....	27
Zuurkoolbouillon met hamreepjes.....	28
Gebruikte afkortingen.....	29

Aardappelen in bouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mw. Joma-Postma

Ingrediënten

500 g aardappelen
20 g boter
½ l bouillon
- peper
½ el peterselie,
fijngenhakt
1 uitje, gesnipperd
5 g zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, pit en was ze.
Snijd de aardappelen in vieren.
Zet de aardappelen op met kokend water.
Giet na 5 min. het water af.
Voeg de bouillon toe aan de aardappelen.
Stoof de aardappelen gaar met het zout en de peper.
Fruit de ui met de boter in de koekenpan.
Voeg de gefruite ui toe aan de aardappelen.
Na een ½ uur zijn de aardappelen gaar.
Giet de bouillon van de aardappelen.
Schud de aardappelen even om.
Strooi voor het opdienen wat gehakte peterselie over de aardappelen.

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l vis-fond
2½ dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de vis-fond toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Basisbouillon homemade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: Aan tafel, Nier-
stichting

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
2 laurierblaadjes
2 tl peperkorrels
1 bs peterselie
1 prei
1 kg runderschenkel
2 tk tijm
2 uien
3 l water
2 wortels, winter-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het water in een pan en leg de schenkel en de laurierblaadjes erin.
Zet de pan op een hoog vuur.
Wanneer het water begint te koken, komt er schuim op het water.
Haal dit er met een schuimspaan af.
Zet de bouillon op een laag pitje met de deksel schuin op de pan.
Laat het vlees zeker 3 uur trekken (de soep mag niet koken).
Wanneer het vlees goed gaar is en uit elkaar valt, is het goed.
Was intussen alle groenten en snijd ze in grove stukken.
Als het vlees gaar is, voeg je alle groenten, de peperkorrels en de tijm aan de bouillon toe.
Laat de bouillon tot het kookpunt komen en laat het dan weer op een laag pitje 45 min. trekken.
Wanneer alles gaar is, zeef je de bouillon en gooi je de groente en de kruiden weg (of bewaar ze en maak er een groentesoep van).
Als het vlees is afgekoeld, pluk je het vlees van het bot van de schenkel.
Verwijder vellen en vette delen.
Haal het merg uit het bot.
Snijd het vlees in kleine stukken en zet deze met het merg apart.
Maak de soeppan schoon.
Leg de zeef op de pan en leg hierin een schone theedoek.
Giet de afgekoelde bouillon door de zeef.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook, om deze eventueel nog wat in te koken voor een sterkere smaak.
Proef de bouillon en voeg naar smaak versgemalen peper toe.

Tip:

Je kunt zelf kiezen of je het vlees wilt toevoegen of niet.

Basisrecept - kippenbouillon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

150 g champignons
2 preien
½ kip, soep- (1½ kg)
1 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
10 peperkorrels
1 tk peterselie
1 stgl selderij
1 tk tijm
1 ui
2½ l water, koud
200 g wortelen
- zout

Bereiding.

Neem een ruime pan.
Vul de pan met koud water.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Giet het water vervolgens weg.
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.
Snijd de groenten in grove stukken.
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.
Doe de groenten en aromaten bij de kip.
Laat de kip ca. 2 uur op een zacht vuur pruttelen.
Haal de soepkip uit de bouillon.
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bietenbouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1 biet, rode, grote
3 el azijn, wijn-, rode
- water, kokend

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Als rode bieten lang in soep worden gekookt, wordt de juweelrode kleur een beetje bruin en het purper een beetje roestig aan de randjes. Voor de smaak maakt dit niet veel uit, maar de glorie is vergaan. Om dit tegen te gaan, kunt u een simpele bietenbouillon maken, die vlak voor het opdienen aan de soep wordt toegevoegd.

Rasp de biet in de pan, zodat er niets van het sap verloren gaat.
Voeg zoveel kokend water (of bouillon) toe dat de bieten net onder staan.
Voeg de azijn toe.
Breng dit langzaam aan de kook, haal het van het vuur af en laat het 20 min. trekken.
Zeef dit vlak voor het serveren in de soep.

De soep moet zo heet mogelijk zijn, tegen het kookpunt aan, zodat ze niet meer opgewarmd hoeft te worden (koken bederft de kleur).

Bouillonfondue uit Indonesië.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

3 l bouillon, kippen-
3 cm gember(wortel)
8 kemiri(noten)
3 tl ketoembar
2 tn knoflook
½ tl kurkuma
3 dl melk, klapper-
2 el olie
- peper
1 stgl sereh
4 el sojasaus
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel de ui.

Pel de knoflook.

Pel de gemberwortel.

Wrijf of maal de ui, knoflook, gemberwortel, kurkuma, kemirioten en ketoembar tot een pasta.

Verhit de olie in een pan.

Bak de kruidenpasta ca. 2 min.

Voeg het kruidenmengsel toe aan de kippenbouillon.

Breng de kippenbouillon tegen de kook aan.

Voeg de klappermelk, sereh en sojasaus toe aan de kippenbouillon.

Breng de bouillon op smaak met zout en peper.

Doe de bouillon over in een (Chinese) fonduepan.

Houd de bouillon op een rechaud tegen de kook aan.

Tip:

Lekker met:

- **Groenten:** o.a. (gekookte) aardappelschijfjes, champignons, oesterzwammen, paprikareepjes, peultjes, shii-takes, ui-ringen, wortel
- **Vis:** o.a. garnalen (grote), (stukjes)rode poon, schelvis, tong, tonijn, zalm
- **Vlees:** o.a. biefstuk, fricandeau, gehaktballetjes, kalfshaas, kalkoenfilet, kipfilet, soepvlees, tartaar of rundgehakt, tofu, varkenshaasje, varkensfilet

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bruine bouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1,25 l
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zelf koken

Ingrediënten

2 sgl bleekselderij, in grote stukken gesneden
- bouquet garni
1 laurierblad
6 peperkorrels, zwarte
2,25 kg runderschenkel
2 uien, Spaanse, in ringen gesneden (of hele grote sterk smakende uien)
3 wortelen, grote, in plakjes gesneden
- zout

Bereiding.

Dit is de ideale bouillon om te gebruiken in gerechten die een goede kleur en een sterke smaak vereisen.

Bak de gewassen beenderen in een grote pan op een heel zacht vuur tot al het vet eruit is. Draai het vuur iets hoger.
Bak de beenderen nog 15 min.
Roer de beenderen af en toe om ze aan alle kanten even bruin te laten worden.
Voeg de groenten aan de pan toe.
Laat de groenten 10 min. mee fruiten tot ze licht gekleurd zijn.
Giet 3¼ l koud water bij de beenderen.
Brenghet geheel langzaam aan de kook.
Verwijder het schuim met een schuimschaan.
Voeg wat zout toe.
Voeg de kruiden toe.
Voeg de peperkorrels toe.
Dek de pan voor de helft af.
Laat de bouillon gedurende 4 uur heel zacht pruttelen.

*Schep zo nodig het schuim er af.
Giet er eventueel wat kokend water bij.*

Zeef de bouillon.
Schep het vet van de bouillon.
Zeef de bouillon nogmaals.
Laat de bouillon een beetje inkoken.
Brenghet de bouillon met wat zout op smaak.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dashi I (basisbouillon).



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

15 g bonitovlokken,
gedroogde
10 g kombu
1 l water, koud

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Japanse bouillon heet dashi. Het is een lichte bouillon, subtiel op smaak gebracht met verse kombu (zeewier) en bonitovlokken (een gedroogde, tonijnachtige vis). De vis-vlokken worden gerookt, gedroogd en gefermenteerd. Deze dashi wordt voor heldere soepen gebruikt. Voor thuisgebruik is ook instant-dashi te koop: een bouillonpoeder waaraan je alleen kokend water hoeft toe te voegen (verkrijgbaar bij de grote supermarkten en bij Japanse winkels). Bereid de dashi voor het gewenste aantal personen en vul de bouillon met gepelde garnalen, stukjes tofu, zeewier (in vellen te koop bij de grotere supermarkten) en groenten als prei- of lente-uiringetjes, plakjes wortel of verse spinazieblaadjes. Roer er op het laatst een geklopt ei door.

Doel het koude water in een grote pan en voeg de kombu toe.

Breng alles langzaam aan de kook.

Verwijder de kombu vlak voordat het water begint te koken.

Voeg de bonito vlokken toe en breng het water volledig aan de kook.

Neem de pan dan onmiddellijk van de warmtebron af.

Laat de vlokken opzwellen.

Schenk de dashi door een met een schone doek belegde zeef.

Wier.

Zeewier is een typisch Japans ingrediënt. Het meest bekend is nori-wier, voor sushi en als garnering, maar dan in reepjes geknipt.

Daarnaast is er wakamé-wier (voor in miso-soep) en kombu-wier, als basis voor dashi of Aramé, voor bijgerechtjes.

Exotische bouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Snelk
Bron: Trouw.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, runder-
- cassavechips
2 sch gemberwortel,
verse
- koriander, verse
1 peper, rode
2 scholfilets (òf
tongfilet òf andere
stevige witvisfilet)
1 stngl sereh
4 uitjes, lente-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de runderbouillon met de sereh en de schijfjes gemberwortel aan de kook. Schud de peper even goed, dan komen de zaadjes los te zitten. Snijd een stukje van de peper en schud de zaadjes eruit. Snijd de peper vervolgens in ragdunne ringen. Voeg de helft van de peperringetjes aan de bouillon toe. Bewaar de andere helft van de peperringetjes voor de garnering. Snijd de lente-uitjes in ringen. Voeg de helft van de ui-ringetjes aan de bouillon toe. Bewaar de andere helft van de ui-ringetjes voor de garnering. Laat de bouillon met de sereh, de gemberwortel, de peper en de lente-ui 5 min. zachtjes koken. Snijd de schol of andere witvisfilet in stukken. Pocheer de witvis 5-6 min. in de bouillon. Knip het grootste deel van de koriander grof. Voeg de koriander op het laatst toe aan de bouillon. Leg in elk soepbord een paar ringetjes rode peper, lente-ui en blaadjes koriander. Schenk de hete bouillon met de vis op de borden. Serveer er cassavechips bij.

Groentebouillon I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / -~~Slank~~
Bron: Okokorecepten.nl

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1 bouquet garni*
100 g champignons,
stevige
4 tn knoflook
1 steranijs
2 tomaten
2 uien
2 wortels
1 el zout, zee-, grof

Bereiding.

Schil of pel de groenten en snijd ze in blokjes. Doe de groenten met het bouquet garni, de steranijs en het zeezout in een grote pan. Giet er 2 liter water bij en breng alles langzaam aan de kook. Laat de bouillon 30 min. koken. Neem dan de pan van het vuur en laat de bouillon 10 min. rusten. Giet de bouillon door een fijne zeef.

Tip:

Voor een subtiel exotisch accent kun je een klein stukje fijngehakte gember of een stengel citroengras en een paar blaadjes djerook poeroet aan de bouillon toevoegen.

*Bouquet garni:

Peterselie, tijm, dragon, kervel en groen preiblad.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groentebouillon II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / -Snelk
Bron: Vergeten
groenten

Ingrediënten

2 strnk bleekselderij
2 bld foelie
3 tn knoflook
3 kruidnagels
3 bld laurier
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, stengels
van
2 preien
1 tk rozemarijn
1 bs selderij, stengels
van
1-2 tk tijm
2 uien
1½ l water
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in een pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat het geheel 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (bij voorkeur door een kaasdoek) zodat de bouillon helder wordt.

Tips:

- Voor een sterkere smaak kun je de gezeefde bouillon verder laten inkoken.
- Afgekoeld kan deze bouillon in porties worden ingevroren.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kippenbouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

150 g champignons
2 preien
½ kip, soep- (1½ kg)
1 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
10 peperkorrels
1 tk peterselie
1 stgl selderij
1 tk tijm
1 ui
2½ water, koud
200 g wortelen
- zout

Bereiding.

Neem een ruime pan.
Vul de pan met koud water.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Giet het water vervolgens weg.
Laat de soepkip onder koud, stromend water afkoelen.
Zet opnieuw een pan met 2½ l water op het vuur.
Leg de soepkip in de pan.
Breng de soepkip aan de kook.
Voeg een beetje zout aan de soepkip toe.
Schep het schuim van de soepkip weg met een spaan.
Snijd de groenten in grove stukken.
Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie.
Doe de groenten en aromaten bij de kip.
Laat de kip ca. 2 uur op een zacht vuur pruttelen.
Haal de soepkip uit de bouillon.
Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paddenstoelenbouillon met haricots verts.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

5 g bieslook, verse
2 bouillonblokjes,
paddenstoelen-
100 g haricots verts
2 laurierblaadjes
2 el olie, olijf-, mild
200 g paddenstoelenmix
15 g tijm
2 el uitjes, gebakken

- keukentouw

Bereiding.

Breng 1,2 l water met de bouillonblokjes aan de kook in een soeppan.

Bind intussen de tijm en de laurierblaadjes met een stukje keukentouw aan elkaar.

Draai het vuur zo laag mogelijk en voeg het kruidenboeketje toe.

Laat het 10 min. trekken.

Haal de tijm en laurier uit de bouillon.

Snijdt intussen de paddenstoelen in reepjes.

Verhit in een koekenpan de olie en bak de paddenstoelen 5-6 min.

Snijdt de steelaanzet van de haricots verts en kook ze 3 min. in een steelpan.

Giet ze af en spoel ze koud.

Snijdt de bieslook fijn.

Verdeel de haricots verts over 4 soepborden en schep er de gebakken paddenstoelen op.

Schep de bouillon in de soepborden.

Garneer de soep met de bieslook en gebakken uitjes en serveer.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 121

Eiwit: 2 g

Koolhydraten: 7 g

w/v suikers: 2 g

Natrium: - mg

Vet: 9 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: 75 g

Zout: 2,3 g

Rozemarijnbouillon met kip en venkel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

2 bouillontabletten,
kippen-
2 kipfilets
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
15 g rozemarijn, verse
1 venkelknol
4 el Vermout, witte

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.
Pel de knoflook.
Brenge in een pan 1½ l water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Verhit de wok en laat de olie over de bodem van de pan uitvloeien.
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 min.
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 min. trekken.
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de Vermout erdoor.
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

Runderbouillon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: ca. 2½ l
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Chinees,
smakelijk en gezond

Ingrediënten

2 kg botten, runder-
met vlees
3 laurierblaadjes
2 tl peperkorrels,
zwarte
2 stgl selderij, gehakt
300 g uien, middelgrote
5 l water
3 l water, extra
250 g wortels,
middelgrote,
fijngesneden

Bereiding.

Leg de botten en ongeschilde gesnipperde ui in een braadslee en bak ze ca. 1 uur bij 220°C-230°C (tot beiden goudbruin zijn).

Schep de botten en uien in een grote (soep)pan en voeg de selderij, wortels, laurierblaadjes, peperkorrels en 5 l water toe.

Laat alles onafgedekt 3 uur trekken op een laag vuur.

Voeg het extra water toe en laat het nog eens 1 uur, onafgedekt, trekken.

Ontvet en zeef de bouillon.

17

Bereidingstijd: 5½ uur

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Shiitakebouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 1999

Ingrediënten

1 zk kruidenmix, soep-,
verse
1 laurierblad
4 peperkorrels, zwarte
1 mp piment, gemalen
2 el sherry, medium
1 bk shii-takes (100 g)
1 ui, kleine
1 uitje, bos-
1 vleesbouillontablet
380 ml vleesfond
- zout

- keukenpapier

Voorbereiding.

Was de ui (niet pellen) en halveer hem.
Veeg de shiitakes schoon met keukenpapier en
snijd de steeltjes eraf.
Kneus de peperkorrels licht.
Breng de fond met 6 dl water, de ui, het
laurierblad, de peperkorrels, de piment, de
kruidenmix en shiitakestelen aan de kook.
Laat dit ca. 25 min. zachtjes koken.
Zeef de bouillon.
Snijd de shiitakes in dunne reepjes.
Snijd de bosui in dunne ringetjes.

Bereiding.

Breng de bouillon opnieuw aan de kook.
Voeg het bouillontablet toe en los het tablet
erin op.
Voeg de sherry en shiitakereepjes toe en laat
het geheel ca. 5 min. zachtjes koken.
Breng de bouillon op smaak met zout.
Schep de bouillon in vier borden.
Strooi de bosui erover.

Tip.

Serveer de bouillon met driehoekjes geroosterd
brood (met een plakje mousse de canard).

Voorbereidingstijd: 35 min.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 55

Eiwit: 5 g

Koolhydraten: 4 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 1 g

w/v onverzadigd: - g

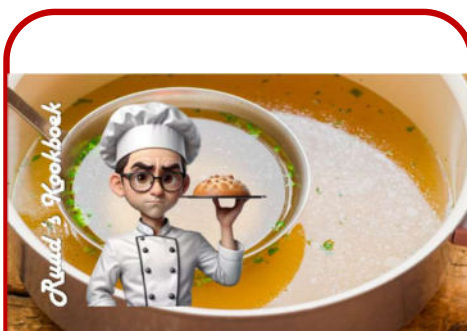
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stracciatella di insalata lattuga.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Kookkalender

Ingrediënten

30 g boter
½ l bouillon
2 eieren
25 g parmigano, geraspt
- peper
½ krp sla

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sla in dunne reepjes.
Was en droog de sla.
Bak de slareepjes in de boter in een koekenpan.
Brenge de bouillon aan de kook.
Klop in een kom de eieren los met de kaas.
Giet de eieren en de kaas al roerend in de bouillon.
Ga door met roeren en laat ze in 2 min. stollen tot ze tot draden gestold zijn.
Voeg de sla toe.
Voeg wat peper toe.
Serveer de soep.

Surinaamse Saoto soep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Eelco, Hoedoe.nl, Toekie Tjan

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
1 stgl citroengras
8 eieren
100 g frietsticks (naturel)
500 g kipfilet
3 tn knoflook
4 st laos
- olie
6 pimentkorrels
2 salamblaadjes
3-4 tk selderij
200 g taugé
150 ui
150 g uitjes, gebakken
1 pk vermicelli, witte

Bereiding.

Neem een grote pan en breng ongeveer 3 l water aan de kook.
Wil je meer of minder soep maken, pas dan de hoeveelheden in verhouding aan.
Snijd de teentjes knoflook in kleine stukjes. Doe hetzelfde met de ui.
Als het water kookt, voeg je de knoflook en de ui toe aan het kokende water.
Voeg vervolgens ook de bouillonblokjes, de salamblaadjes, de pimentkorrels, selderij, laos en het citroengras toe.
Laat de soep ongeveer een uur trekken. Doe dit op wat lager vuur, zodat de smaken de kans krijgen om goed in het water te trekken. Proef na een uur of het al goed smaakt en voeg eventueel naar smaak nog wat bouillonblokjes toe.
Let op: bouillonblokjes maken je soep ook zout, dus wees er voorzichtig mee.
Kook nu de eieren.
Ze moeten hard gekookt worden, zodat het eigeel niet in de soep terecht kan komen. Laat de eieren na het koken wat afkoelen en pel ze.
Doe nu de kip in een pan met ongeveer 2 l water.
Breng het water aan de kook en kook de kip gaar.
Zodra het water kookt, moet het ongeveer 10-15 min. doorkoken.
Zodra de kip gaar is, gaat hij drijven. Controleer dan even of hij echt gaar is, door deze door te snijden.
Als de kip wit is, is hij gaar.
Haal de kip uit de pan en laat deze goed uitlekken.
Verhit vervolgens een paar el. olie in een pan en bak de kip daarin mooi lichtbruin.
Haal de kip daarna weer uit de pan en laat deze even afkoelen.
Gebruik vervolgens dezelfde pan om de vermicelli, in stukjes gesneden of geknipt, ook wat op te bakken.
Breng de taugé heel even aan de kook.
Haal de pan daarna direct weer van het vuur en giet het hete water weg.
Als de kip voldoende is afgekoeld, kun je deze 'pluizen'.
Dat wil zeggen dat je er langwerpige stukjes vanaf 'plukt'.
Doe alle stukjes in een kom, die heb je straks nodig voor de soep.
Zet nu de kommetjes neer en stop in elk kommetje wat gebakken uitjes, een el. van de frietsticks, een el. kip, een gekookt ei, wat selderij en vermicelli en een el. taugé.

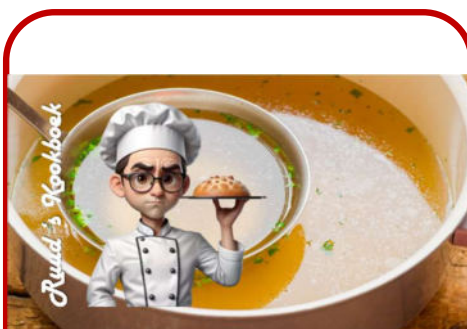
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Giet nu de hete bouillon eroverheen en eet smakelijk!

Tip:

Je kunt de soep eventueel nog wat verder op smaak brengen met een kruidige ketjap, maar dat hoeft niet.

Thaise bouillon met Hollandse garnalen.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, vis-
2 stl citroengras
100 g erwtjes, jonge
80 g garnalen,
Hollandse
5 bld kaffir, fijn-
gesneden
16 bld koriander, fijn-
gesneden
2 el olie, sesam-
1 el pasta, garnalen-
2 el saus, vis-
10 tomaten, kers-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in de wok en laat alles even door de pan "walsen".

Fruit de uien op een middelmatig vuur tot ze beginnen te kleuren.

Roer er de knoflook door en strooi er wat versgemalen peper over.

Voeg daarna de vissaus, de bouillon en uitgelekte maïs toe.

Wacht tot alles opnieuw aan de kook is gekomen.

Roer de garnalen door de soep en voeg, al roerend, de losgeroerde eieren in een dunne straal toe.

Neem de wok na 1 min. van het vuur.

Voeg naar smaak zout toe.

Schep daarna de tomaten en de koriander door de soep.

Dien de soep op in een voorverwarmde terrine.

'Thee' van visbouillon met zalm en garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2002-12

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
1-2 el citroensap
1 bk garnalen, cocktail-
(125 g)
2 tn knoflook
- peper
2-3 el sojasaus, Japanse
1 bk tuinkers
1 venkel
1 pt visfond (380 ml)
1 dl wijn, droge witte
1 zalmhaasje, Schots
- zout

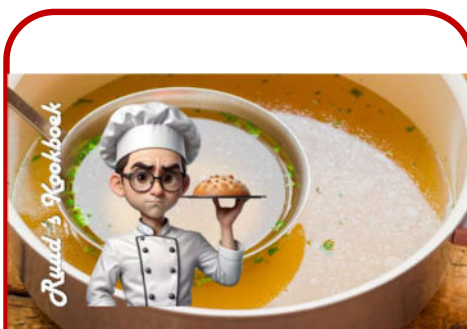
Bereiding.

Snijd de venkel en bleekselderij in grove stukken.
Pel en halveer de knoflook.
Leg de venkel, bleekselderij en knoflook in soeppan.
Schenk er de wijn, fond en 4 dl water bij. Breng het geheel zachtjes aan de kook.
Laat de bouillon afgedekt ca. 20 min. trekken. Zeef de bouillon boven een andere grote pan (de groenten worden niet meer gebruikt).
Breng de bouillon op smaak met zout, peper, sojasaus en eventueel wat citroensap.
Laat de bouillon snel afkoelen en bewaar de bouillon tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Verwarm de bouillon opnieuw.
Snijd de garnalen in kleine stukjes en de zalm in kleine blokjes.
Knip de tuinkers af en meng de tuinkers met garnalen en zalm.
Verdeel de visgarnituur over vier diepe borden.
Schenk de hete bouillon in een theepot.
Serveer de borden.
Schenk aan tafel de bouillon over de visgarnituur.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 l bouillon
1 laurierblaadje
2 el olie
- peper
- peterselie
2 uien, grote

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Snijd de uien fijn.
Verhit de olie.
Fruit de fijngesneden uien tot ze goudbruin zijn.
Voeg de bouillon en het blaadje laurier toe aan de uien.
Laat de soep ca. 15 min. trekken.
Breng de soep op smaak met peper.
Voeg voor het opdienen de fijngesneden peterselie toe.

Uiensoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Allergie kookboek

Ingrediënten

1 el bloem
40 g boter
½ tl kaneelpoeder
1 l kippenbouillon
(tablet)
1 tn knoflook,
gesnipperd
- peper, zwarte
1 stokbrood, bruin
1 tl suiker
4 uien, grote, in ringen
gesneden
250 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Smelt de margarine in de pan en bak de uienringen ca. 10 min. op een middelhoog vuur glazig.

Bestrooi de uienringen met bloem, suiker en kaneel en bak dit nog ca.5 min. op laag vuur.

Voeg de bouillon en de witte wijn toe en breng de soep aan de kook.

Laat dit 15 min. zacht koken en breng de soep op smaak met zout en zwarte peper.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 407

Eiwit: 10,5 g

Koolhydraten: 56,3 g

w/v suikers: - g

Natrium: 659 mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 4,6 g

Groente: - g

Zout: - g

Wildbouillon met cantharellen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

½ el bieslook,
fijngeknipte
½ el boter
1 pt bouillon, wild- (400 ml)
75 g cantharellen
- citroensap
¼ paprika, gele
1 tl tijm
½ dl sherry, medium dry

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paprika in smalle stukjes van ± 2 cm lang.
Veeg de cantharellen schoon.
Smelt de boter.
Schep de paprika, de cantharellen en de tijm door de boter.
Smoor dit mengsel ± 3 min.
Roer de sherry en de wildbouillon door het mengsel.
Verwarm de wildbouillon.
Breng de wildbouillon op smaak met enkele druppels citroensap.
Schep de wildbouillon in 2 warme diepe borden.
Bestrooi de wildbouillon met de bieslook.

Tip:

Lekker met een kaasstengel.

Zelfgetrokken rundvleesbouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- bouillonblokjes of -
poeder naar smaak
2 st foelie
½ tl kerriepoeder
1 bld laurier
1 mp nootmuskaat
10 peperkorrels, zwarte
1 prei
500 g runderpoelet of
magere runderlappen
1 bs selderij
1 tl tijm, gedroogde
1 ui
1½ l water
3 worteltjes

Bereiding.

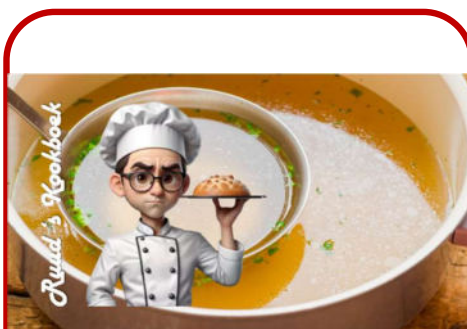
Snijd de worteltjes in plakjes.
Snijd de prei in ringen en was deze goed.
Snipper de ui grof.
Hak de selderij grof.
Doe alle ingrediënten behalve de bouillon-
blokjes en/of -poeder in een soeppan en breng
het geheel net tegen de kook aan.
Laat de soep enige uren trekken.
Schep de groenten en het vlees uit de bouillon
(bewaars het vlees voor bijvoorbeeld een jacht-
schotel of kroketten).
Breng de bouillon op smaak met wat bouillon-
poeder en/of -blokjes.
Voeg eventueel nog wat water toe, wanneer er
teveel is verdampt.
Plaats een vergiet in een grote pan, leg er een
theedoek of een kaasdoek in en giet de bouillon
door de zo ontstane fijne zeef.
Nu is de bouillon klaar om er alle lekkere
soepen van te maken, die je maar wilt.

Tip:

Bouillon is heel goed in te vriezen. Houd de
porties klein. Zo heb je voor elke gelegenheid
een lekker kopje bouillon. Opwarmen gaat heel
gemakkelijk in een pan, waar je van tevoren
een klein bodempje water in doet. Proef wel
altijd even voor het serveren, zodat je het
zoutgehalte nog kunt corrigeren.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolbouillon met hamreepjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 zk bieslook, verse
2 bouillontabletten,
tuinkruiden-
200 g hamreepjes
2 el olie, olijf-
60 g zuurkool, naturel
2 dl zuurkoolvocht

Bereidingstijd: ca. 30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de zuurkool grof.
Verhit de olie in een kookpan olie en fruit de zuurkool ca. 3 min.
Voeg het zuurkoolvocht, 1,2 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook. Dek de bouillon af en laat ca. 20 min. zachtjes trekken, waarvan laatste 5 min. onafgedekt. Knip intussen de bieslook fijn.
Voeg de hamreepjes en bieslook toe aan de bouillon.

Tip:

Serveer de bouillon met brood en huzarensalade.

Gebruikte afkortingen.



v1.9

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24