

VAN BOUILLON TOT SOEP

Voor Elliott Charles, Jeannie, Beatrice, Frank en Mira

Oorspronkelijke titel: *Broth to Bowl*

Copyright © Elwin Street Productions Limited 2017

Conceived and produced by

Elwin Street Productions Limited

14 Clerkenwell Green London EC1R 0DP

www.elwinstreet.com

© 2020 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,

Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be

info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Amsterdam

www.newbookcollective.com

Recepten: Drew Smith

Fotografie: Tom Regester, behalve blz. 18

Vertaling: Ingris Hadders/Vitataal

Redactie: Vitataal, Feerwerd

Cover: Dominic Van Heupen

Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3715 8

NUR 440

D/2020/0034/151

Printed in Singapore

VAN BOUILLON TOT SOEP

HET GEHEIM VAN FANTASTISCHE SOEP
OP BASIS VAN ZES EENVOUDIGE BOUILLONS

D R E W S M I T H

Manteau

INHOUD

o8 HET HART VAN DE KEUKEN

1

DE BASIS

- 16 Aan de slag
- 21 Keukengerei
- 22 Garneringen

2

GROENTEN

- 26 Groentebouillon
- 30 Gevulde groentebouillon
- 32 Roomsoep van groene groenten
- 34 Pittig-zure soep
- 35 Soep van geroosterde tomaten
- 38 Soep van wortel, rijst en nieuwe aardappels
- 40 Kaliumbouillon
- 44 Pastinaak-mosterdsoep met sesamzaad
- 46 Spinazie-nootmuskaatespresso
- 47 Knolselderij-venkelsoep van John Tovey
- 48 Vichyssoise met boerenkool
- 51 Courgettesoep met daslook en munt
- 52 Romige maissoep
- 55 Bloemkool-paddenstoelensoep
- 56 Porcini-kastanjesoep met farro
- 57 Zomerse boerensoep
- 58 Kikkererwtsoep met prei, koriander en tomaten
- 61 Kokossoep
- 62 Laksa
- 63 Dubbelgekookte zoete aardappelsoep
- 64 Gazpacho

3

KIP EN ANDER GEVOGELTE

- 69 Bouillon van gebraden kip
- 70 Bouillon van gepocheerde kip
- 74 Kippensoep met pasta
- 76 Snelle groene minestrone
- 77 Boerenkool stracciatella
- 80 Romige kip-champignonsoep
- 81 Snelle tom yum
- 82 Groentesoep
- 83 Cockaleekie
- 86 Noedelsoep met eend
- 87 Sint-Hubertussoep
- 88 Soep van gebraden patrijs en kastanjes

4

VLEES

- 93 Basisbouillon van runderbotten
- 94 Bouillon van geroosterde runderbotten
- 98 Engelse runderbouillon
- 100 Ouderwetse Franse uiensoep
- 101 Rijkeluis-pho
- 102 Runder-wortelsoep
- 103 Snelle bietenconsommé
- 105 Echte borsjtsj
- 106 Rundvleessoep met tomaten
- 108 Bonensoep met gerst
- 110 Potée
- 112 Verse-erwtsoep met ham
- 113 Bonensoep met varkensvlees
- 114 Ouderwetse spliterwtsoep
- 116 Schotse bouillon
- 117 Vurige ossenstaartbouillon
- 118 Moderne bollito misto
- 119 Minestrone
- 122 Ribollita

5

VIS, SCHELP- EN SCHAAL-DIEREN

- 126 Kreeften- of garnalenbouillon
- 130 Chowder
- 132 Bisque van Jane Grigson
- 133 Stoofpot van garnalen, zeeduivel en zoete aardappel
- 134 Cullen skink
- 135 Mosselsoep
- 138 Dalston bouillabaisse
- 140 Thaise krabsoep met citroengras
- 141 Oestersoep

6

KOMBU

- 144 Japanse bonitobouillon
- 146 Zeeduivel met gember
- 149 Gamba's, doperwtencress en tofoe in misobouillon
- 150 Noedelsoep met groenten
- 151 Paddenstoelenbouillon met sojasaus, kool en udonnoedels
- 154 Miso-soep met twee soorten paddenstoelen

- 158 REGISTER
- 160 DANKWOORD



HET HART VAN DE KEUKEN

Soep is de essentie van de keuken. Menukaarten wekken vaak de indruk dat soep een opzichzelfstaand iets is, wat inderdaad het geval is als je een restaurant runt. Maar thuis in je eigen keuken zul je maar zelden nadenken over 75 kommen bloemkool-kaassoep. Thuis kun je én creatiever én tijdbesparend te werk gaan, en dus leidt een bepaald recept tot een volgend en weer een volgend enzovoort. Minder werk. Eén taak = drie of vier extra, totaal verschillende maaltijden – een groentebouillon wordt een gevulde bouillon wordt een romige soep. Dezelfde basis kun je weer gebruiken voor ragout, stoofpotten, ovenschotels en sauzen.

Misschien wordt in jouw optiek de definitie van het woord ‘soep’ in dit boek erg opgerekt, maar dat is nu eenmaal mijn keuken. Als het in de pan gaat, hoort het daar. Als je bouillon van botten en vlees maakt, heb je net enkele uitstekende ingrediënten gepocheerd. En dus gaat het ook vaak over restjes. Wat wij in feite doen, is de smaak en voedingsstoffen van een aantal ingrediënten overbrengen naar de volgende fase – meestal water – door er vaak, maar niet alleen, warmte en tijd in te steken. Simpel.

Het eerste in mijn ogen perfecte recept voor soep kwam van John Tovey, die een hotel runde, Miller Howe, aan de oever van Lake Windermere. Hij was een goede vriend en een bron van inspiratie voor Delia Smith, de kookboekenschrijfster. Zijn principe was simpel: fruit de uien met wat voor groente dan ook, dek de pan af met aluminiumfolie en een goed sluitend deksel. (Hij voegde overigens ook vaak nog een scheut sherry toe.) Na 20-50 minuten schonk hij de bouillon, melk of iets anders erbij en dat was het wel zo’n beetje – op naar de blender (blz. 47).

Ik heb het geluk gehad een koksopleiding te mogen volgen, maar de meeste informatie in dit boek is bedoeld voor thuishokks. Soms komt dat op hetzelfde neer, maar vaak is de praktijk ook heel anders.

Elk hoofdstuk van dit boek begint met een idee voor een bouillon, want er is niets frustrerender dan een recept volgen en er halverwege achter komen dat je bouillon had moeten hebben. Sommige mensen vinden een bouillonblokje prima, maar ik niet. Bouillon geeft je een basis én is het geheim. Als iemand zegt dat hij een heerlijke Franse uiensoep heeft gegeten, bedoelt hij eigenlijk dat hij een heerlijke runderbouillon heeft gehad. En een lekkere kom udonnoedels is in feite een lekkere kom varkens- of kippenbouillon met noedels. En daarom beginnen we bij de basis en bouwen we laag voor laag verder. Zo kun je verrassende dingen maken.

Elliott, de vader van mijn partner, is mijn grootste criticus. Hij heeft alzheimer en voor hem is elke maaltijd enorm belangrijk. Eigenlijk is eten nog het enige waar hij tegenwoordig om geeft. Als het niet goed genoeg is, noemt hij het ‘voer’. ‘Goed’ betekent



‘oké’. ‘Best goed’ plus een glimlach en een duim betekent ‘heel goed’.

Omdat hij suikerpatiënt is, gebruik ik geen suiker, wat voor veel mensen vaak een gemakkelijke oplossing is maar, zoals we weten, geen goed idee. Zout laat ik aan jou over. Ik gebruik het niet. Als je zout wilt gebruiken, kan dat. Hetzelfde geldt voor peper. Ik vind al die toevoegingen nogal verslavend en saai. Ik laat mijn ingrediënten liever smaken zoals ze werkelijk smaken.

KOOKTECHNIEKEN

Ik ben ook geïnteresseerd in het verkennen van verschillende technieken. Vroeger werd soep standaard gebonden met bloem en boter en opgebouwd rond gefruite uien, waar op zich niets mis mee is, maar het is ook wel een beetje saai – nogmaals, prima als je een restaurant runt, maar niet ideaal voor thuis, waar de hele familie zal reageren met een zucht van ‘niet weer, hè’. Mijn probleem met het op die manier binden van soep zit ’m in het feit dat alle moeite die je hebt gedaan om de smaak van de ingrediënten door middel van warmte door te geven aan het water teniet wordt gedaan door een smaakloos bindmiddel toe te voegen. Hetzelfde geldt voor room. Een eetlepel is genoeg om een romige soep te krijgen zonder de smaak af te zwakken.

Thuis maak ik regelmatig chowders. Het is een truc die ik bedacht om het probleem van graten te omzeilen. Als je de chowder in twee fasen bereidt, kun je de vis van de graten halen zodra het voldoende is afgekoeld en je je vingers niet meer brandt; de graten gaan dan de vuilnisemmer in. Bovendien kunnen de smaken zich dan een paar uur langer ontwikkelen. Diezelfde aanpak kun je voor vlees gebruiken, met name varkensvlees en ham. Dat je soep maakt, betekent niet dat het allemaal volgens het boekje moet. De beste vleessoepen zijn eigenlijk ragouts of stoofpotten, en in sommige gevallen, met name met ham, neem ik het vlees uit de pan en braad ik het in de oven verder, waarna ik de vloeistof waarin het vlees gaar is geworden gebruik als bouillon. En wat kip betreft, tja, dat is een lang verhaal, dat begint op blz. 66. Koken in twee fasen neemt overigens ook een hoop stress weg.

Veel oosterse soepen volgen deze twee fasen en geven daardoor een totaal verschillend resultaat – ik denk aan mijn Rijkelui-pho (blz. 101). Het is nog steeds soep, maar dan compleet anders, en hoewel er vrij veel voorbereidingstijd in zit, bespaar je die tijd later weer.

Mijn moeder maakte vaak iets wat ze ‘ravasse’ noemde – ik heb het in geen enkel woordenboek kunnen vinden. Ze beweerde dat het uit het zuidwesten van Frankrijk

kwam. Het is een handige manier als je restjes vlees uit de bouillon wilt opmaken of als je een simpele bouillon net even anders wilt maken. Haar recept luidde: ‘ravasse-vulling van broodkrumels, geweekt in melk en dan uitgeknepen, gemengd met eidooiers, fijngehakt vlees, fijngehakte ham, bacon of wat je maar in huis hebt. Wikkel in geblancheerde koolbladeren, leg circa 20 minuten in de bouillon. Voor een rijke smaak.’

Thuis bouillon maken geeft je kookkunsten een heel nieuwe dimensie. Natuurlijk moet je kunnen plannen, en eventueel aanpassen, maar dat hoeft niet moeilijk te zijn. Het vergt tijd, maar die tijd heeft de bouillon nodig, niet jij. En als je eenmaal de smaak te pakken hebt, heb je altijd thuis iets achter de hand om te eten.

Het voordeel van bouillon maken is dat je in de praktijk met meer dan één maaltijd bezig bent. De recepten in dit boek zijn allemaal een hoofdgerecht voor vier personen (tenzij anders vermeld) en de bouillons zijn geschikt voor allerlei soepen. Het enige jammere aan bouillon is dat het relatief veel tijd kost om te maken, maar dat hij in een vloek en een zucht op is!

Waar mogelijk heb ik shortcuts gebruikt en combineer ik het koken van de bouillon (eerste fase) met het maken van de soep (tweede fase). Of soepen worden gemaakt met een basisbouillon, die je aan het begin van elk hoofdstuk vindt.

Bouillon is de basis van alles – of je nu een stoofschotel, saus of, uiteraard, soep maakt.

IS SOEP GOED VOOR JE?

Het antwoord hierop is ja, aangezien we verse, eenvoudige ingrediënten gebruiken en geen verdunningen, zakjes, pakjes en andere kant-en-klare producten. Wat voedingswaarde betreft is soep heel goed voor je.

Het belangrijkste van elk dieet is dat je lichaam op een efficiënte manier alle goedheid van het eten kan verteren. Soep is de meest efficiënte manier om zoveel mogelijk vitamines en mineralen binnen te krijgen die je lichaam kan opnemen. Daarom wordt kippensoep met noedels ook wel ‘Joodse penicilline’ genoemd.

Een van de belangrijkste discussiepunten over voeding gaat niet over wat je mag eten, maar over hoe je lichaam zoveel mogelijk goede voedingsstoffen kan opnemen. Door botten voor bouillon een tijd te laten sudderen en daarna groente toe te voegen, koken we hun essentiële bestanddelen – collageen, aminozuren, mineralen, spoorelementen – in tot ze zo gemakkelijk mogelijk te verteren zijn. En omdat je de bouillon zelf maakt, kun je de ingrediënten aanpassen aan je eigen behoeften.

We weten dat een op planten gebaseerd dieet met af en toe vlees en vis het gezondst is. En als gesteld wordt dat we per dag vijf of zeven of zelfs tien stuks groente en fruit moeten eten, is soep een erg gemakkelijke manier om dat voor elkaar te krijgen.

Of je groenten nu combineert of apart kookt, ze bevatten heel veel voedingsstoffen en vaak zijn de minst hippe en goedkoopste soorten wat dat betreft onze beste vrienden: bleekselderij, koolraap, pastinaak, zelfs de afsnijdsels van uien en preien, de stelen van broccoli en de kolven van de mais. Met een beetje inspanning transformeer je ze tot waardevolle, verteerbare nutribommen.

Op het eerste gezicht lijkt het of we goedkope, alledaagse ingrediënten gebruiken, maar dit zijn juist de dingen waaraan ons lichaam behoefte heeft. In onze westerse samenleving gooien we veel te veel weg. Ons vlees moet bestaan uit keurige, dunne filetlapjes, terwijl veel, zo niet de meeste, voedingsstoffen uit vlees afkomstig zijn van de botten, het merg en collageenrijke delen als wangen en poten. We kopen kipfilet en negeren de rest van het dier, hoewel iedereen lijkt te weten dat vroeger de beste kippensoep werd gemaakt van de botten. Hetzelfde geldt voor runderbouillon. Onze moeders en grootmoeder wisten dit.

De conclusie van dit alles is dat we werken met de essentiële elementen van wat goede voeding kan zijn. Het is geen bittere pil die je als een medicijn moet innemen, maar het tegenovergestelde: de optimale vorm van koken, die zich al millennia heeft bewezen. Soep smaakt fantastisch, en daardoor wist hij te overleven.

Tegenwoordig weten we heel veel van de manier waarop ons lichaam voedingsstoffen opneemt, wat belangrijk is en wat niet. Je oma had gelijk: soep is de beste manier om allerlei goeds binnen te krijgen. Je neemt verschillende vitaminen en mineralen tot je in de allerbeste vorm. Het maakt niet uit of je wilt afvallen, een marathon wilt lopen of gewoon lekker wilt eten. De principes zijn hetzelfde. Wat wel uitmaakt is het feit dat je het zelf maakt. Op die manier weet je wat je binnenkrijgt en wat niet. Ik kan je met volle overtuiging vertellen dat alle recepten in dit boek zullen bijdragen aan je gevoel van welzijn.



PASTINAAK-MOSTERDSOEP MET SESAMZAAD

De kaliombouillon is een interessante basis voor een klassieke groentesoep. Pastinaken zijn van nature zoet, waarmee de bittere mosterd en sesamzaadjes mooi contrasteren. In plaats van pastinaak kun je in dit recept ook knolselderij gebruiken.

4 PASTINAKEN	2 el CRÈME FRAÎCHE of SLAGROOM
1 liter KALIUMBOUILLON (blz. 40, niet-gezeefd)	2 el DIJONMOSTERD
2 el SESAMZAAD	snufje SUMAK, voor de garnering

VOOR 4 PERSONEN

Schil de pastinaken en hak ze fijn. Breng de kaliombouillon tegen de kook aan, voeg de pastinaak toe en kook hem in ongeveer 10 minuten zacht.

Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad een paar minuten, tot de sesamzaadjes verkleuren en heerlijk ruiken. Zet apart.

Neem de pan met soep van het vuur.

Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de crème fraîche of room en mosterd toe.

Pureer de pastinaak-mosterdsoep nogmaals en garneer hem met de geroosterde sesamzaadjes en een snufje sumak.



SOEP VAN GEBRADEN PATRIJS EN KASTANJES

Dit is een heerlijk en verrassend herfstgerecht. De patrijs kun je vervangen door het meeste andere gevogelte, misschien zelfs door kwartel, maar elk ander ingrediënt draagt iets unieks bij. Dit is een beetje een ‘achterstevorensoep’: je bouwt hem op alsof je een jus maakt en voegt al vanaf het begin fijngesneden groenten toe.

1 PATRIJS	100 g FARRO
1 WORTEL	150 g KASTANJES, gepeld
1 UI	200 g FLAGEOLETS uit blik
2 of 3 stengels BLEEKSELDERIJ	
1 el BOTER	
1 glas RODE WIJN	VOOR 4 PERSONEN

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Schenk kokend water over en in de patrijs en dep hem droog met keukenpapier. Hak de wortel, ui en bleekselderij klein en maak er op de bodem van een braadslee een bedje van. Leg de patrijs erop en schenk een duim water in de braadpan. Vul de patrijs met de boter en braad hem 30 minuten.

Neem de patrijs uit de braadslee en laat hem rusten. Doe de groenten en jus uit de braadslee in een middelgrote pan. Breng het geheel aan de kook en voeg het glas wijn en een glas water toe.

Snijd de borst, vleugels en poten van de patrijs en doe het karkas in de pan. Leg het deksel erop en verhit het geheel op vrij hoog vuur 10 minuten. Voeg dan de farro en kastanjes toe en kook alles nog

15 minuten, tot de kastanjes zacht maar nog nootachtig zijn. Draai het vuur laag.

Spoel de flageolets af onder de kraan tot het water helder blijft. Doe ze samen met het borstvlees, de vleugels en de poten in de bouillon. Warm alles goed door en zeef de bouillon dan in een kan.

Schep de vaste ingrediënten in aparte soepkommen en serveer die. Zet de kan met bouillon op tafel, zodat iedereen die zelf over de ingrediënten kan schenken.

TIP VAN DE KOK: voor een heerlijke lunch doe je een restje jus en restjes vaste ingrediënten terug in de pan en voeg je het karkas en de botten van de poten toe. Doe er een klontje boter bij en bak het geheel 5 minuten. Schep wat vlees op een broodje en sprenkel er wat bouillon over.



CHOWDER

Ik maak regelmatig een vischowder of -stoofpot. Strikt genomen zijn het geen chowders omdat ik slechts een kleine hoeveelheid room gebruik en er geen gebroken crackers in verwerk. En eigenlijk zijn het ook geen stoofpotten omdat ze niet lang hoeven te pruttelen. Ze zitten er een beetje tussenin. De vis verandert per seizoen, maar heek is altijd goed en bevat veel vlees. Ik vind een gratige vis of wat gerookte vis ook lekker in dit gerecht. Het lijkt misschien een duur gerecht, maar je moet er minsten tien porties uit kunnen halen. Je hebt twee pannen nodig en bereidt de chowder in twee fasen.

450 g STEVIGE WITTE VIS, zoals
HEEK, KABELJAUW of SCHELVIS
450 g GRATIGE VIS, zoals POON of
BRASEM
225 g GEROOKTE KABELJAUW of
SCHELVIS
5 SINT-JAKOBSSCHELPEN
225 g GARNALEN
2 PREIEN
2 liter GARNALENBOUILLON
(blz. 126)

5 dl CIDER
2 dl PASSATA of 400 g
TOMATENBLOKJES uit blik
50 g CRÈME FRAÎCHE of 50 ml
SLAGROOM
verse DILLE, voor de garnering
PAPRIKAPOEDER, naar smaak
(eventueel)

VOOR 4-6 PERSONEN

Doe de vis en de garnalen in een grote, brede pan. Voeg de in ringen gesneden prei toe. Schenk de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Zodra de bouillon kookt, doe je het deksel op de pan en draai je het vuur uit. Laat de bouillon minstens 20 minuten afkoelen.

Haal de vis eruit en breek hem met je handen in stukken. Verwijder vel en zoveel mogelijk graten (vooral uit de poon of brasem), zodat je mooie visfilets overhoudt. Haal de garnalen en sint-

jakobsschelpen eruit. Pel de garnalen en halveer het vlees van de sint-jakobsschelpen. Doe ze samen met de vis weer in de bouillon. Roer de passata of tomatenblokjes en de crème fraîche of room erdoor. Breng de chowder langzaam aan de kook. Garneer met dille en strooi er naar wens wat paprikapoeder over.

TIP VAN DE KOK: *in plaats van garnalenbouillon kun je ook mosselbouillon (blz. 135) gebruiken.*



ZEEDUIVEL MET GEMBER

Dashi kun je heel goed gebruiken om zeeduivel in te pocheren. Laat de dashi beslist niet koken - houd hem net tegen de kook aan.

2 SJALOTTEN	1 el PLANTAARDIGE OLIE
1 teentje KNOFLOOK	1 liter JAPANSE BONITOUILLON (blz. 144)
bosje LENTE-UIEN	2 el SOJASOUS
4 cm GEMBER	1 LIMOEN
2 SHIITAKES	verse KORIANDER, voor de garnering
½ RODE PAPRIKA	
340 g ZEEDUIVELFILET	
	VOOR 4 PERSONEN

Snipper de sjalot en knoflook. Hak de lente-uien fijn. Schil de gember en snijd hem in dunne plakjes. Snijd de shiitakes bij en de paprika in stukjes. Verwijder de huid van de zeeduivel en snijd het visvlees in blokjes.

Verhit een wok of grote hapjespan en vet die in met de plantaardige olie. Voeg sjalot, knoflook en gember toe en roerbak ze 3 minuten, tot er volop geuren vrij-

komen. Schenk de bonitobouillon, sojasaus en het sap van de limoen erbij. Leg de stukken vis voorzichtig in de pan en leg het deksel erop. Verwarm het geheel op laag vuur. De dikte van de stukken vis bepaalt hoelang het gerecht op moet staan, maar wees geduldig: dit moet zo langzaam mogelijk gebeuren.

Voeg de rode paprika, shiitakes en lente-ui toe. Garneer met de koriander.

