

Janine de Roode

# Soep-er

SOEP UIT ALLE UITHOEKEN  
VAN DE WERELD VOOR  
ELKE DAG VAN HET JAAR

TERRA







# INHOUD

Voorwoord	10	SOEP – VEGA HEEL	32
Waarom soep en kook- en proeftips	12	INDONESISCHE PINDASOEP	
Essentials voor in de keuken	14	met banaan	
Koop lokaal	16	& kokosmelk	34
<b>BOUILLONS &amp; CURRYPASTA'S</b>	<b>18</b>	VEGA-SNERT	
GROENTEBOUILLON MET VERSE KRUIDEN	21	met vegetarische worst, tempé & appel	36
GROENTEBOUILLON MET EEKHOORNTJESBROOD & KNOLSELDERTJ	22	HERFSTIGE CHAMPIGNONSOEP	
KIPPENBOUILLON MET CITROEN	24	met truffel & citroen	38
AZIATISCHE KIPPENBOUILLON	26	GROENE CURRYSOEP	
RODE CURRYPASTA	29	met doperwten, paksoi & Thaise basilicum	40
GROENE CURRYPASTA	29	WINTERSE LINZENSOEP	
GELE CURRYPASTA	30	met boerenkool & kokosyoghurt	42
MASSAMAN CURRYPASTA	30	EIERTOFUSOEP	
KHAO SOI-CURRYPASTA	31	met zeewier & vermicellinoedels	44
DE BEREIDING VAN CURRYPASTA'S	31	UIENSOEP	
		met bourbon & gerijpte cheddar	46
		HEERLIJK KRUIDIGE INDIASE DAL	
		met rode linzen & spinazie	48
		WILLEMS SOEP	
		met gele linzen, aardappel & een huisgemaakt naanbroodje	50

TOSCAANSE PAPPÀ AL POMODORO met burrata & huisgemaakte pestotopping	52	POMPOENSOEP met miso & rozemarijn	72
HOLLANDSE WITTE-ASPERGESOEP met gerookte zalm, ei & kruidenolie	54	MOSTERDSOEP met prei & vegaspékjes	74
SUPERVULLENDE SOEP MET ORZO, huisgemaakte pesto & citroen	56	WORTELSOEP met gele curry & citroen	76
UTREGSE KAASSOEP met de lekkerste kaasjes van Kazerij Stalenhoef & bladerdeegsterren	58	THAISE PITTIGE POMPOENSOEP met rode curry & kokosmelk	78
KRUIDIGE LINZENSOEP met spinazie & tomaat	60	OER-HOLLANDSE PASTINAAKSOEP met rode biet, appelstroop, gemengde paddenstoelen & pistachecrumble	82
SOEP – VEGA PUREER	62	ZALIGE GEPOFTE-KNOFLOOKSOEP met Hollandse garnalen, witlofschuitjes & bladerdeegsterretjes	84
SOEP-ER CLASSIC met geroosterde cherrytomaten & basilicum	64	DE ROMIGSTE SOEP VAN BROCCOLI met munt & feta	86
MASSAMAN CURRYSOEP met pompoen & cashewnoten	66	GEROOSTERDE-PAPRIKASOEP met huisgemaakte geitenkaasroom & kervel	88
ROMIGE KNOLSelderijsoep met truffel & gekaramelliseerde hazelnoten	68	ITALIAANSE COURGETTESOEP met pecorino & huisgemaakte gerookte citroenolie	90
VERWARMENDE ZOETE AARDAPPELSOEP met kokosmelk & rode linzen	70	PANEER TIKKA MASALA-SOEP met zoetzure bloemkoolroosjes	92

## SOEP – KIP

### TOM KHA KAI

een Thaise kippensoep met kokosmelk

### SINGAPORE LAKSA-SOEP

een Maleisische currysoep met kip & kokosmelk

### ZUID-AMERIKAANSE KIPPENSOEP

met zwarte bonen & mais

### WINTERSE KIPPENSOEP

met bruine rijst, orzo & crispy witte bonen

### OMA'S VERWARMENDE KIPPENSOEP

met oud-Hollandse smaken & groenten

### ROMIGE KIPPENSOEP

met harissa, spelt & kikkererwten uit de oven

### EIERNOEDELSOEP

met kip & khao soi curry

### SOTO AJAM

een overheerlijke Indonesische kippensoep met telor ketjap

96

98

100

102

104

108

110

112

114

## SOEP – VLEES

### ITALIAANSE MINISTRONE

met heel erg veel seizoensgroenten, spekjes & parmezaan

### KNOLSELDERIJ-CHORIZOSOEP

met appel & kruidenolie

### GUMBO-SOEP

een verrukkelijke stoofsoep uit Louisiana

### VIETNAMESE PHO-SOEP

met een mandje verse kruiden & huisgemaakte vleesbouillon

### GEVULDE KOMKOMMERSOEP

met varkensgehakt & shiitakes

### SPAANSE CHORIZOSOEP

met verse spinazie & ei

### ROMIGE BLOEMKOOLOSOEP

met geitenkaas & coppa di Parma

### OMA'S GROENTESOEP MET BALLETTJES

- de smaak van vroeger

116

118

120

122

124

128

130

132

134

## SOEP – VIS

### TOM YUM GOONG

Thaise pittige vissoep met room

136

138

### SCHOTSE CULLEN SKINK

geloof me, dit is een soep die je wilt maken

140

### SPAANSE VISSOEP

de paella onder de Spaanse soepen,  
met saffraan & zeevruchten

142

### NOORD-EUROPESE SOEP VAN ZALM & DILLE

met venkel & look

144

## SOEP – KOUD

### FANTASTISCHE, VERFRISSENDE AVOCADOSOEP

met komkommer & yoghurt

148

### KOMKOMMERSOEP

met zalm & sinaasappelmarmelade

150

### WATERMELOENSOEP

met feta & munt

152

### SPAANSE SALMOREJO

met hardgekookt ei  
& crumble van serranoham

154

## SOEP – ZOET

156

### ROODFRUITSOEP

met huisgemaakte sorbet van Paul  
& zanddeegcrumble

158

### LENTE-RABARBERSOEP

met gerijpte rum & kokoskruid

160

## VOOR ERBIJ

162

### BORRELBROODJES

met camembert & rozemarijn

164

### SPANAKOPITA'S

Griekse fetarolletjes met verse kruiden

166

### DE ALLERLEKKERSTE SAUCIJZEN-FILOROLLETJES

met spekreepjes & varkensgehakt

168

Register

170

Over Janine

174

Colofon

176

# VOORWOORD

---

Hier zit ik dan. In mijn favoriete café van Utrecht, alle tekst voor het boek is af. Het enige wat me nog rest, is het schrijven van het voorwoord. Bleu als ik ben, moest ik eerst even googelen wat er nou ook alweer allemaal in een voorwoord staat en wat je er beter uit kunt laten. Nou, daar gaan we.

Soep is iets wat mijn hele leven lang eigenlijk al voor de drie dingen staat: vriendschap, familie en liefde. Redelijk *cheesy*, ik weet het. Maar laat me je het uitleggen.

Het begint al vroeg in mijn jeugd. Ik ben opgegroeid in een klein dorp, met veel boerderijen in mijn directe (speel)omgeving. Wat ik het liefste deed als kind? Zo veel mogelijk kruiden, groenten, prut en wat ik nog meer kon vinden met mijn vriendinnetjes in een grote pot stoppen, er vervolgens een fikkie onder stoken en op smaak brengen met nog meer brandnetels en water uit een sloot. Creativiteit is altijd een sterke eigenschap van me geweest maar ik moet eerlijk bekennen dat ik hoop dat ik er qua smaak wel wat op vooruit ben gegaan.

*Flashforward:* mijn studententijd. Ik ging aan de Hogere Hotelschool in Leeuwarden studeren en woonde vanaf mijn achttiende niet meer thuis. Het studentenleven in een voor mij destijds onbekende stad, ik vond het in één woord ge-wel-dig. Feestje hier, dinertje daar. Vergat bijna dat ik tussentijds ook nog een studie had die ik moest afronden. Te midden van al dit constante heen en weer geren en het onregelmatige en vaak ongezonde eten was er één zekerheid: vrijdag was het soepdag bij papa en mama. Dus, vaak op het allerlaatste moment en met de grootste kater die je je kunt voorstellen, zat ik standaard elke vrijdag in de bus richting Wieringerwerf. Thuis aankomen voelde, en voelt nog steeds overigens, als een warme deken. Mijn zus en haar vriend waren er vaak ook al en zo stonden we de week bij te praten in de keuken,

terwijl mijn moeder een van haar verrukkelijke soepen aan het maken was. Vol vitamines en gezonde groenten, ter compensatie van de rest van de week.

En dan de liefde. Want als ik ergens zeker van ben, is dat liefde alles een beetje beter maakt in de wereld. Voor jezelf, voor je familie en vrienden, maar zeker ook voor mensen die jou nu nog onbekend zijn. Als je iets met volle passie en overgave doet, al is het een hobby, je werk of hulp als vrijwilliger, geeft dit altijd, overal, een beetje extra liefde. Toen ik met Soep-er startte, wilde ik maar één ding doen: mijn liefde voor koken, voor lekker en gezond eten, overbrengen aan elke gast die de soepbar binnenliep. Niet lang nadat ik de sleutels voor de Vismarkt had gekregen, kwam het logement op de begane grond erbij. Nu zijn we bijna drie jaar verder en zie ik echt wat een prachtig bedrijf dit is geworden. Het fijnste van alles is dat ik deze liefde voor Soep-er en logement Petit Beijers niet meer alleen hoeft te voelen. We hebben ondertussen zoveel fijne en warme gasten van binnen en buiten Utrecht mogen ontvangen. Niet te vergeten zijn er ook al die lieve meiden en jongens die nu Soep-er draaiende houden en bij wie ik zoveel liefde voor de zaak voel. Ik ben hen eeuwig dankbaar dat zij er elke dag samen met mij willen staan en dat ze er op hun beurt voor zorgen dat de Soep-er-vlek zich verder verspreidt.

Wat ik probeer te zeggen is: dankjewel. Aan iedereen die op mijn pad is gekomen. Aan iedereen die mij heeft laten voelen dat het mogelijk is om me dagelijks te wijden aan iets wat me zoveel

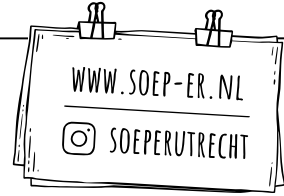


vreugde en geluk bezorgt. Ik hoop met heel mijn hart dat dit ook een inspiratie zal zijn voor anderen. Ik had nooit gedacht dat ik, die ietwat lakse student die geen enkel idee had wat ze met haar carrière moest, opeens zulke mooie kansen zou krijgen. Het is ontzettend hard werken, en er zijn de afgelopen jaren ook veel tranen gelaten. Tijdens het opstarten van het bedrijf heb ik afscheid moeten nemen van iemand die mij ontzettend dierbaar is en daarnaast bleven er maar uitdagingen komen waar ik soms echt geen raad mee wist. Maar dan waren daar weer mijn lieve ouders, mijn zorgzame zus en haar man, mijn beste vrienden en mijn liefste vriend. Geduldig als altijd, een luisterend oor en warme armen om me heen. En daarna een bemoedigende klap op de schouder, hoofd omhoog en weer door.

Als je ergens van droomt, werk er dan naartoe. Wees niet bang om te vallen, vallen doe je toch wel. Het gaat erom hoe je het stof van je knieën veegt of wie er zijn om je op te vangen. Je kunt zoveel meer dan je ooit zou durven dromen, het enige wat je moet doen is de moed verzamelen en er voor de volle honderd procent voor gaan. Wie weet ben je zo vier jaar verder en verschijnt er opeens een boek met jouw naam op de cover. En dan zul je glimmen van trots.

Geniet en maak er een feestje van,

Janine





# WAAROM SOEP & KOOK- EN PROEFTIPS

---

Waarom soep? Makkelijke vraag, want soep kan altijd! Het is een prachtig veelzijdig gerecht, waar je oneindig veel in kwijt kunt aan smaken, ingrediënten en creativiteit. En je kunt het zo makkelijk of moeilijk maken als je zelf wilt. Mijn antwoord op 'Waarom soep?' is ook terug te vinden in het idee waarmee ik Soep-er begon: een gerecht brengen dat ik als beginnende ondernemer makkelijk zelf kan maken en waar ik nog veel in kan leren. Waarmee je iedereen blij kunt maken en dat je in elk seizoen kunt eten. Een hartverwarmende uiensoep op de koudste dagen van het jaar, een verfrissende komkommersoep op de warmste. En alles ertussenin.

Voel je vrij om de recepten uit dit boek aan te passen aan wat het seizoen aan ingrediënten te bieden heeft. Boerenkool nodig maar het is midden juni? Geen paniek, gebruik dan iets wat op dat moment wel makkelijk te vinden is, zoals spinazie of andijvie. Ook met de hoeveelheden en maten kun je spelen. Een vriend van me die graag kookt zei ooit tegen mij: 'Meer room is altijd beter.' Dit roep ik nu vaak zelf in de keuken, want ik ben het er volledig mee eens. Proef en breng op smaak. Durf out of the box te denken door hier en daar op eigen initiatief kruiden en smaken toe te voegen. Dit voegt ook nog eens iets toe aan je kookplezier.

Ik houd tijdens het maken en proeven van de soep vier basissmaken in gedachten: zoet, zuur, zout en ten slotte pittig. Elke soep moet al deze smaken bevatten, van de een wat meer dan van de ander, afhankelijk van welke soep je maakt. Als je proeft, denk dan aan deze smaken. Proef ik een zoetje in de soep? Zit er een klein zuurtje in? Is de soep zout genoeg? En om de soep een kleine oppepper te geven: heeft-ie wat pit? Breng de soep op smaak door smaakmakers toe te voegen en blij proeven tot je tevreden bent. Om je op weg te helpen:

**ZOET:** kristalsuiker, lichte of donkere basterdsuiker, palmsuiker, honing, kaneel, ketjap manis

**ZUUR:** citroen, limoen, balsamicoazijn, appelciderazijn, tamarinde

**ZOUT:** zeezout, vissaus, sojasaus, ansjovis

**PITTIIG:** cayennepeper, chilivlokken, verse chilipeper, gember, zwarte peper, witte peper

**OVERIGE SMAAKMAKERS:** kook- en slagroom, kokosmelk, bouillon, olijfolie

Is een gerecht te zoet? Balanceer het dan met meer zuren, zoals citroen, of geef hem wat pittigheid door cayennepeper of zout. Is je gerecht juist te zuur, te zout of te pittig? Voeg dan wat extra zoet of romigheid toe, bijvoorbeeld kokosmelk of slagroom.

Onthoud dat zout ook een smaakversterkende werking heeft en dus juist soms nodig is om het hele gerecht echt een oppepper te geven zonder dat het daadwerkelijk naar zout smaakt. Wees niet bang om hiermee te experimenteren!

Wat betreft ovengebruik: ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk en hetzelfde type. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan. In dit boek vermeld ik de temperaturen van een heleluchtoven.

# ESSENTIALS VOOR IN DE KEUKEN

---

## GEREEDSCHAPPEN

Om fijn soep te kunnen koken, zijn een aantal kookgereedschappen onmisbaar. Dit is mijn basisuitrusting van keukenspullen die ik in principe dagelijks gebruik:

- keukenweegschaal
- vergiet
- zeef
- fijne (scherpe) koksmessen, dunschillers, aardappelschilmesjes
- kunststoffen snijplanken met antislipmat
- citrusrasp
- knoflookpers
- vijzel
- 2 soeppannen, 1 steelpan, 1 koekenpan, 1 grillpan
- houten pollepels en spatels voor in je pannen
- soeplepels, schuimspaan, gardes
- pureestamper
- (hetelucht)oven met grillstand
- braadslede voor in de oven
- passeerdoek
- keukenmachine of (nog liever) foodprocessor
- stevige staafmixer



---

## KEUKENKASTJE

Een goed gevulde kruidenkast is een must-have als je lekker en gevarieerd wilt (soep) koken. Je kruidenkast inrichten of aanvullen hoeft overigens helemaal niet duur te zijn. Ga bijvoorbeeld naar je plaatselijke toko of lokale Turkse groenteboer, hier zijn de specerijen en gedroogde kruiden vaak lang niet zo prijzig als in de supermarkt! Daarnaast is het fijn is om ook een aantal oliën en azijnen standaard in je keukenkastje te hebben staan. Hieronder een lijstje van ingrediënten die ik altijd in de keuken op voorraad heb:

## OLIËN, AZIJN EN ANDERE VLOETBARE SMAAKMAKERS

- appelciderazijn
- balsamicoazijn
- harissa
- honing
- ketjap manis
- olijfolie (extra vergine)
- plantaardige olie, zoals zonnebloemolie, pindaolie of arganolie
- roomboter, ongezoeten
- sesamolie
- sojasaus, lichte
- tamarindepasta
- vissaus

## KRUIDEN, SPECERIJEN EN ANDERE BASISINGREDIËNTEN

- basterdsuiker, zowel lichte als donkere
- cayennepeper
- chilivlokken
- foelie
- garam masala
- gember
- gerookte-paprikapoeder
- harissapoeder
- kaneel, stokjes en gemalen
- kerrie
- komijn, zaad en gemalen
- koriander, zaad en gemalen
- kristalsuiker
- kurkuma
- kruidnagel
- laurierblaadjes
- nootmuskaat
- pregano
- palmsuiker
- patentbloem
- ras el hanout
- rozemarijn
- saffraan
- steranijs
- sumak
- tijm
- venkelzaad
- witte peper, korrels en gemalen
- za'atar
- zeezout (in molen)
- zwarte peper, korrels en in molen



# KOOP LOKAAL

---

Natuurlijk afhankelijk van waar je woont en wat er in je omgeving beschikbaar is, maar probeer je boodschappen zo veel mogelijk lokaal in te kopen. Haal je oliën en andere smaakmakers bij de lokale speciaal- en delicatessenzaak. Koop kaas bij je kaasboer, groenten en vis op de markt, brood bij de lokale bakker en vlees bij de biologische slager.

Het lijkt allemaal redelijk vanzelfsprekend maar vaak genoeg duiken we voor het gemak de supermarkt in om alles snel-snel te halen. Maak een feestje van deze maaltijd en fiets een klein rondje om. Door de lokale ondernemers te steunen krijg je zoveel meer terug dan alleen maar een beter smakend en kwalitatief sterker product! Het houdt de lokale economie gezond en zorgt ervoor dat er een veelzijdig aanbod in steden en dorpen blijft bestaan. Bovendien bevordert het een sterke community, wat een geweldig en fijn bijproduct oplevert: het gevoel ergens bij te horen en ergens aan bij te dragen.

Wij werken bij Soep-er zo veel mogelijk met lokale ondernemers. Onze ingrediënten kopen we bij onder meer:

**BAKKERIJ DE VELDKEUKEN:** voor al ons brood en bladerdeegpatisserie

**KAZERTJ STALENHOEF:** de allerlekkerste kaasjes van de stad

**ANTON:** onze groenteboer die elke woensdag, vrijdag en zaterdag met zijn vrouw en dochter op de markt staat

**UTRECHTSE NOTENHANDEL:** voor al onze noten, zaden en pitten

**BIOLOGISCH PLUIMVEEBEDRIJF BIOHOF:** Marja en Wim voorzien ons van de lekkerste biologische eitjes en soepkippen

**BOOT KOFFIE:** de meest geweldige koffie branderij uit Baarn

Ook bij de keuze voor ons servies, de aankleding van het restaurant en de bloemen proberen we lokale ondernemers te supporten.







# BOUILLONS

---

Elk boek dat je openslaat over soep zal met dezelfde woorden beginnen: de basis is het allerbelangrijkste, namelijk de bouillon. Zelf heb ik daar een andere mening over. Uiteraard ben ik het er mee eens dat wanneer de basis – een zelfgemaakte bouillon – goed is, de soep een uplift krijgt in zijn geheel. Maar om te zeggen dat een soep valt of staat met een bouillon, daar ben ik het niet helemaal mee eens. Er zijn zoveel verschillende factoren die een soep memorabel maken! Denk aan welke kruiden je gebruikt, wat voor currypasta je erin verwerkt of waar je groenten vandaan komen.

Kijk vooral naar hoe je in jouw tijd zit en maak het proces niet te moeilijk voor jezelf. Koken (en dit boek) moet juist leuk en ontspannend zijn! Daarnaast heb je tegenwoordig zoveel meer opties dan het alom bekende bouillonblokje (het enige waar ik ook tegen ben). Zo zijn er natuurlijke geconcentreerde bouillons of geleien die je bij speciaalzaken of groothandels kunt vinden. Je kunt zelfs potten huisgemaakte bouillon online bestellen!

Hierna volgen vier recepten van bouillons die wij gebruiken voor onze soep. Goed voor 1 liter bouillon, dus pas het recept aan als je meer of minder nodig hebt. Het zijn redelijk geconcentreerde bouillons, die ook heel geschikt zijn om in te vriezen.

Wat je altijd nodig zult hebben om de bouillon te maken: een foodprocessor, een zeef, een passeerdoek, een diepe soeppan, geduld en een vrije middag (haha!).



# GROENTEBOUILLON

MET VERSE KRUIDEN



**1 lt**

6 tenen knoflook, gepeld  
15 g koriander, steeltjes en  
  blaadjes gehakt  
15 g bladpeterselie, steeltjes en  
  blaadjes gehakt  
15 g kervel, steeltjes en  
  blaadjes gehakt  
2 el olijfolie  
1 venkelknol, in grove stukken  
2 winterwortels, grofgehakt  
4 vleestomaten, grofgesneden  
3 gele uien, met schil, in kwarten  
½ struik bleekselderij, stengels  
  in grove stukken  
1 prei, in grove stukken  
1 tl zwarte peperkorrels  
1 tl witte peperkorrels  
1 tl venkelzaad  
15 g basilicum, steeltjes en  
  blaadjes grofgehakt  
zeezout en zwarte peper

## Ook nodig

foodprocessor  
zeef  
passeerdoek

Dit is een bouillon die lekker is voor de frissere lentesoepen of de koude soepprecepten zoals *De romigste soep van broccoli met munt & feta* (zie blz. 87) of de *Komkommersoep met zalm & sinaasappelmarmelade* (zie blz. 151).

1. Doe de knoflook, koriander, bladpeterselie en kervel in de foodprocessor en maal fijn. Verhit de olijfolie in een diepe soeppan en bak het mengsel 3 min.
2. Giet 1,2 liter water in de pan en voeg de venkel, winterwortels, vleestomaten, ui, bleekselderij, prei, zwarte en witte peperkorrels en venkelzaad toe. Breng aan de kook en laat 2 uur op zacht vuur pruttelen met het deksel op de pan.
3. Draai het vuur uit, voeg de basilicum toe en laat 1 uur trekken.
4. Giet de bouillon door een zeef met een passeerdoek erin en druk de groenten met de achterkant van een lepel fijn, zodat alle smaken goed doorkomen.
5. Breng op smaak met peper en zout.



# GROENTEBOUILLON

MET EEKHOORNTJESBROOD  
& KNOLSelderij



**1 lt**

6 tenen knoflook, gepeld  
15 g bladpeterselie, steeltjes en  
blaadjes gehakt  
15 g gedroogd eekhoortjes-  
brood (funghi porcini),  
geweekt en fijngenhakt  
(bewaar het weekvocht)  
6 porcini's, geweekt en  
fijngenhakt (bewaar het  
weekvocht)  
2 el olijfolie  
15 takjes tijm  
3 takjes rozemarijn  
2 winterwortels, grofgehakt  
1 knolselderij, geschild en in  
blokjes  
3 gele uien, met schil,  
in kwarten  
½ struik bleekselderij, stengels  
in grove stukken  
1 prei, in grove stukken  
1 tl zwarte peperkorrels  
1 tl witte peperkorrels  
1 kruidnagel  
4 laurierblaadjes  
zeezout en zwarte peper

## Ook nodig

foodprocessor  
zeef  
passeerdoek

Een groentebouillon die voor de meer aardse soepen bedoeld is, zoals de *Herfstige champignonsoep met truffel & citroen* (zie blz. 39) of de *Oer-Hollandse pastinaaksoep met rode biet, appelstroop, gemengde paddenstoelen & pistachecrumble* (zie blz. 82).

1. Doe de knoflook, bladpeterselie, het eekhoortjesbrood en porcini's in de foodprocessor en maal fijn. Verhit de olijfolie in een diepe soeppan en bak het mengsel 3 min. aan.
2. Giet het weekvocht van de paddenstoelen samen met 1,2 liter water in de pan en voeg ook de tijm en rozemarijn (als boeket gebonden), winterwortels, knolselderij, ui, bleekselderij, prei, zwarte en witte peperkorrels, kruidnagel en laurier toe. Breng aan de kook en laat 2 uur op zacht vuur pruttelen met het deksel op de pan.
3. Draai het vuur uit en laat 1 uur trekken.
4. Giet de bouillon door een zeef met een passeerdoek erin en druk de groenten met de achterkant van een lepel zodat alle smaken goed doorkomen.
5. Breng op smaak met peper en zout.



# KIPPENBOUILLON

MET CITROEN



**1 lt**

6 tenen knoflook, gepeld  
15 g bladpeterselie, steeltjes en  
  blaadjes gehakt  
15 g koriander, steeltjes en  
  blaadjes gehakt  
2 el olijfolie  
1 kg kippenbouten  
15 takjes tijm  
3 takjes rozemarijn  
7,5 cm gemberwortel, met schil,  
  in de lengte gehalveerd  
2 winterwortels, grofgehakt  
3 gele uien, met schil,  
  in kwarten  
½ struik bleekselderij, stengels  
  in grove stukken  
1 prei, in grove stukken  
1 tl zwarte peperkorrels  
1 tl witte peperkorrels  
1 kruidnagel  
2 stukjes foelie  
1 steranijsvrucht  
4 laurierblaadjes  
500 ml kippenbouillon-extract  
  of -gelei (optioneel, zie intro)  
2 biologische citroenen,  
  gehalveerd  
zeezout en zwarte peper

## Ook nodig

foodprocessor  
zeef  
passeerdoek

Een frisse variant van de klassieke kippenbouillon die zich perfect leent voor de *Spaanse chorizosoep met verse spinazie & ei* (zie blz. 131) of de *Romige kippensoep met harissa, spelt & kikkererwten uit de oven* (zie blz. 111).

Je kunt het recept versnellen door 500 ml water te vervangen door kippenbouillon-gelei of -extract. Volg dan het recept maar houd 30 min. kooktijd aan en 15 min. rusttijd met het vuur uit. Omdat je vaak toch het kippenvlees nodig hebt in de recepten waarvoor je deze bouillon gebruikt, is dit een perfecte manier om de soep net dat beetje extra te geven maar niet je hele dag kwijt te zijn!

1. Doe de knoflook, bladpeterselie en koriander in de foodprocessor en maal fijn. Verhit de olijfolie in een diepe soeppan en bak het mengsel 3 min. aan.
2. Giet 1,2 liter water in de pan (of 0,7 liter als je de versnelde variant met kippenbouillon-extract maakt) en voeg de kippenbouten, tijm en rozemarijn (als boeket gebonden), gember, winterwortels, ui, bleekselderij, prei, zwarte en witte peperkorrels, kruidnagel, foelie, steranijs en laurier toe. Als je voor de versnelde variant gekozen hebt mag je nu het kippenbouillon-extract toevoegen. Breng aan de kook en laat 2 uur op zacht vuur pruttelen met het deksel op de pan (30 min. voor het versnelde recept).
3. Draai het vuur uit, voeg de citroenen toe en laat 1 uur trekken (15 min. voor de snelle variant).
4. Giet de bouillon door een zeef met een passeerdoek erin en druk de groenten met de achterkant van een lepel zodat alle smaken goed doorkomen.
5. Breng op smaak met peper en zout.





# AZIATISCHE KIPPENBOUILLON



**1 lt**

6 tenen knoflook, gepeld  
1 bos (15 g) koriander, steeltjes  
en blaadjes gehakt  
2 rode chilipepers, gehakt  
2 el zonnebloemolie  
1 kg kippenbouten  
5 stengels citroengras, in grove  
stukken en gekneusd  
7,5 cm gemberwortel, met schil,  
in de lengte gehalveerd  
2 winterwortels, grofgehakt  
3 gele uien, met schil,  
in kwarten  
½ struik bleekselderij, stengels  
in grove stukken  
1 prei, in grove stukken  
1 tl zwarte peperkorrels  
1 tl witte peperkorrels  
1 tl korianderzaad  
1 tl komijnzaad  
1 kruidnagel  
2 stukjes foelie  
4 steranijsvruchten  
1 kaneelstokje  
4 laurierblaadjes  
500 ml kippenbouillon-extract  
of -gelei (optioneel, zie intro)  
2 biologische limoenen,  
gehalveerd  
zeezout en zwarte peper

## Ook nodig

foodprocessor  
zeef  
passeerdoek

Een heerlijk kruidige kippenbouillon met onder andere citroengras, steranijs en kaneel. Deze bouillon maken wij onder meer voor onze *Eiernoedelsoep met kip & khao soi currypasta* (zie blz. 113) en ook voor de *Zuid-Amerikaanse kippensoep met zwarte bonen & mais* (zie blz. 103).

Ook hier kun je het recept versnellen door 500 ml water te vervangen door kippenbouillon-gelei of -extract. Volg dan het recept maar houd 30 min. kooktijd aan en 15 min. rusttijd met het vuur uit. Omdat je vaak toch het kippenvlees nodig hebt in de recepten waarvoor je deze bouillon gebruikt, is dit een perfecte manier om de soep net dat beetje extra te geven maar niet je hele dag kwijt te zijn!

1. Doe de knoflook, koriander en chilipepers in de foodprocessor en maal fijn. Verhit de zonnebloemolie in een diepe soeppan en bak het mengsel 3 min. aan.
2. Doe 1,2 liter water in de pan (of 0,7 liter als je de versnelde variant met kippenbouillon-extract maakt) en voeg de kippenbouten, het citroengras, de gember, winterwortels, uien, bleekselderij, prei, zwarte en witte peperkorrels, het korianderzaad, komijnzaad, de kruidnagel, foelie, steranijs, het kaneelstokje en de laurier toe. Als je voor de versnelde variant gekozen hebt mag je nu het kippenbouillon-extract toevoegen. Breng aan de kook en laat 2 uur op zacht vuur pruttelen met het deksel op de pan (30 min. voor het versnelde recept).
3. Draai het vuur uit, voeg de gehalveerde limoenen toe en laat 1 uur trekken (15 min. voor de snelle variant).
4. Giet de bouillon door een zeef met een passeerdoek erin en plet de groenten met de achterkant van je lepel zodat alle smaken goed doorkomen.
5. Pluk, als je de bouillon gebruikt voor een soep met kippenvlees, het vlees van de botten en voeg het toe aan je soep of bewaar het kippenvlees voor een andere keer. Gooi de botten weg.
6. Breng op smaak met peper en zout. Nu is de bouillon klaar voor verder gebruik!