



Bottenbouillon

1. Ingrediënten

- 200 gr hoeve kippenvleugels, kippennekjes, kippenpoten of grasgevoerde rundermergpijpjes
Kies voor stukken waar veel bot en pezen aan zit. Deze bevatten meer collageen, gelatine en aminozuren.
- 1,5l gefilterd water
- ½ eetlepel kruidnagel
- 1 teentje verse kurkuma (geraspt)
- 5 à 7 verse laurierblaadjes
- 1 grote rode ajuin (gepeld en in grove stukken gesneden)
- 4 teentjes look (gepeld en in 2 gesneden)
- 150 gr regenboog wortelen (schoongemaakt en in grove stukken gesneden)
- 5 à 7 takjes verse tijm
- 2 kardemompeulen
- Scheutje appelazijn
- 1 koffielepel zout
- ½ koffielepel zwart peperbollen

2. Bereiding

Er zijn een aantal stappen bij het maken van bottenbouillon waar we vaak te licht over gaan of zelfs vergeten. Hier heb je ons recept met de belangrijke aandachtspunten.

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Blancheer de beenderen: Leg de beender stukken in een grote pot met koud water en breng aan de kook voor 20 minuten. Er zullen altijd wel onzuiverheden aanwezig zijn rond de botten, en zeker rond botten die aangeraden zijn voor bottenbouillon mee te maken. Door deze eerst te blancheren krijg je het merendeel van de onzuiverheden weg.
3. Rooster de beenderen in de oven tot een goudbruine kleur. Doe dit gedurende 15 à 20 minuten op 180 graden. Door de beenderen in de oven te roosteren krijg je een intensere smaak van de bouillon.
4. Neem een pot die groot genoeg is. Zet deze op het vuur en voeg het gefilterd water eraan toe samen met de alle ingrediënten (alle kruiden, beenderen en specerijen). Laat dit koken op een zacht vuur gedurende:
 - a. 2,5 à 3 uur voor kleine zachte beenderen zoals kip
 - b. Tussen de 10 à 12 uur voor hardere beenderen zoals runderbeenderen
5. Laat het afkoelen. Liefst in de koelkast/vriezer als het kan. Vlees en beenderen zijn op lauwe temperatuur een broeikas voor ongewenste bacteriën. We raden je daarom aan om de afkoeling zo snel mogelijk te laten gebeuren. Eens afgekoeld kan je dit zeker 3 dagen lang bijhouden in de koelkast of in de vriezer (bijvoorbeeld in ijsblokken) gedurende 3 maanden. Zo heb je steeds bottenbouillon in huis.