

Runderbotten bouillon

Wat is er zo gezond aan runderbotten?

Runderbotten zitten bomvol omega 3 vetzuren, CLA, vitamine E, gelatine en collageen. Perfect voor een zelfgemaakte en ontzettend gezonde runderbouillon.

Ingrediënten:

- 500 g runderbotten (en eventueel mergpijpjes)
- 1 ui, in vieren gesneden, met schil er nog aan
- soepgroentes in grove stukken, bijvoorbeeld stukken van prei, wortels, knol- en/of bleekselderij
- handvol verse kruiden, bijvoorbeeld platte peterselie of lavas (maggiplant)
- ½ el peperkorrels
- 2 tl azijn
- zout, naar smaak

Bereiding

- Doe alle ingrediënten in een grote pan en voeg zo'n 2 liter water toe. Breng het geheel aan de kook en zet daarna het vuur lager.
- Laat de bouillon zo'n 2 uur zachtjes trekken tegen de kook aan.
- Zeef de bouillon en giet deze in hete en brandschone weckglazen. Sluit de glazen op de gebruikelijke manier af met deksels, ringen en klemmen en weck de bouillon 30 minuten bij 90 graden. Natuurlijk kun je de bouillon ook meteen gebruiken of invriezen.

Tips

- Voeg niet zoveel zout toe, maar breng het uiteindelijke gerecht waar je de bouillon in verwerkt altijd goed op smaak.
- Maak het liefst veel bouillon; verdubbel gewoonweg de hoeveelheden. Het werk blijft hetzelfde, maar je hebt meer resultaat.
- De bouillon wordt nóg lekkerder als je de botten eerst even aanbraadt; voor een diepere smaak bak je de runderbotten aan in de oven op een bakplaat of in een braadslee op 175° C voor ca. 30-60 minuten tot ze geuren en een mooie bruine kleur hebben.
- Om wat extra smaak aan je soep te krijgen, optimaal gebruik te maken van alle delen van de groenten en daarbij ook nog eens te besparen op kosten: verzamel bij het bereiden van groenten de kop en kont van bijvoorbeeld uien en wortelen en het groene gedeelte van de prei en vries deze in. Wanneer je dan bouillon gaat maken, doe je het bij je botten in de pan en na afloop zeef je het eruit.
- Wecken heeft de voorkeur boven invriezen. Ten eerste kost het minder energie (iets dat in de vriezer ligt blijft energie 'vragen', een pot op de plank in de kelder niet), ten tweede scheelt het ruimte in je vriezer, en ten derde kun je de bouillon dan altijd direct gebruiken (bevoren bouillon moet eerst ontdooien).

Voorraadge

Met een voorraad bouillon in je weckpotten of de vriezer, heb je in no time een gezond en smaakvol soepje of sausje gemaakt. Wat je met de bottenbouillon kunt:

- Drinkbouillon: evt. extra Keltisch zeezout erbij en bijvoorbeeld bieslook en peterselie.
- Soep: Als voorgerecht of maaltijdsoep.
- Jus, saus, risotto, stoofpotten en alles waar je extra vocht bij nodig hebt: voor extra voedingsstoffen en smaak
- Kook groente, rijst en aardappelen in bouillon in plaats van in water. Het kookvocht kan je eventueel de volgende dag gebruiken in soep.

Taco's met rundertong

In Mexico is een taco met rundertong, ook wel 'tacos de lengua' genoemd, een echt authentiek gerecht. Helaas is dit in Nederland een stukje 'vergeten vlees', en dat is jammer, want rundertong is een waanzinnige delicatessen. Dit recept komt uit het boek 'Comida Mexicana' geschreven door Rosa Cienfuegos.

Ingrediënten

Voor 8 taco's

- 2 schoongemaakte rundertongen
- 10 gedroogde laurierbladeren
- 10 hele zwarte peperkorrels
- 2 takjes marjoraan
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 4 tenen knoflook
- ½ witte ui
- 3 eetlepels zout
- 16 maïstortilla's met een doorsnede van ongeveer 11 cm
- Limoenpartjes om erbij te serveren

Toppings:

- ½ witte ui gesnipperd
- 1 bosje koriander, de blaadjes gehakt
- Salsa taquera

Bereiding

Was de rundertongen en leg ze in een grote pan met de andere ingrediënten (behalve de tortilla's en limoenpartjes). Breng het water aan de kook, leg het deksel op de pan en kook de tongen 45 minuten, of tot ze gaar zijn.

Giet de tongen af en laat ze iets afkoelen. Pel de ruwe bovenlaag met de smaakpapillen van de tongen. Snijd de tongen in stukken van 2 cm.

Maak ondertussen de maïstortilla's warm. Verdeel vervolgens de tong over 8 dubbele tortilla's en breng op smaak met zout. Bestrooi de taco's met witte ui en koriander, schep de salsa taquera erop en serveer ze met limoenpartjes ernaast.



Stoofpot met runderstaart

Deze heerlijke runderstaart stoofpot van Jamie Oliver kun je combineren met pasta of aardappelpuree. En je kunt er zelfs een soep van maken.

Ingrediënten (4 personen)

- 1 ¼ kilo runderstaart in stukken
- Olijfolie
- zout en vers gemalen zwarte peper
- 1 prei
- 1 steel bleekselderij
- 2 middelgrote wortels
- 2 kruidnagels
- peper en zout
- paar twijgjes verse tijm
- paar twijgjes verse rozemarijn
- 2 (verse) laurierbladeren
- 1 volle eetlepel bloem
- 137,5 ml porter (Engels bier) of rode wijn
- 1 blik pruimtomen
- 0,5 liter runderbouillon (of water)
- paar scheuten Worcestershire sauce

Bereiding

- Verwarm de oven op 220 graden
- Neem een ovenschaal en leg daarop de stukken ossenstaart. Bestrooi de stukken ossenstaart royaal met zout en versgemalen zwarte peper en besprenkel met de olie. Schep alles goed om zodat de stukken ossenstaart allemaal "in de olie" zitten. Zet de ovenschaal dan 20 minuten in de oven om de ossenstaart te laten bruinen. Haal de ossenstaart na 20 minuten uit de oven en zet de oven op 150 graden.
- Ondertussen snijd je de groenten. Wortel, bleekselderij grof in stukken en de prei eerst over de lengte en dan in stukken van circa 2 cm. Voeg een eetlepel olijfolie toe aan een grote ovenbestendige pan en zet op het vuur. Voeg de groenten toe, de kruidnagels, en strooi er peper en zout overheen. Voeg nu ook de rozemarijn, tijm (beiden grof gehakt) en laurierblad toe aan de groenten en bak de groenten ca. 10 minuten op tamelijk hoog vuur (regelmatig roeren)
- Roer nu één echt volle eetlepel bloem door de groenten en voeg dan eerst het bier (of de rode wijn) toe en schraap de aanbaksels los. Dan ook de gepelde tomaten, prak die in de pan. Voeg dan de ossenstaart toe, en giet net zo veel bouillon (of water) erbij dat alles goed onder water staat. Breng aan de kook.
- Zet nu de pan met de deksel erop in de oven en laat de ossenstaart een uur of vijf, zes garen. Op het eind moet het vlees zo gaar zijn dat het letterlijk van het bot afvalt.
- Haal de pan vervolgens uit de oven en laat een minuut of 10 afkoelen. Haal het vlees van de botten en doe dat terug in de pan. De botten kunnen weggegooid worden. Proef en breng op smaak en voeg een paar scheuten Worcestershire sauce toe.