



4 personen



zeer eenvoudig



30 min. voorbereiding



30 min. kooktijd

Bouillon van kombu met groenten

Benodigheden

10 cm kombu (zeewier, kan ook
10 cm in gedroogde vorm)

3 wortels

2 preistengels

2 courgettes

3 takjes peterselie

4 el olijfolie

zout en peper

- 1 Breng in een pan 1 liter water aan de kook en kook hierin de kombu 15 minuten. In geval van gedroogde kombu laat je deze vooraf 5-10 minuten wellen in een beetje water.
- 2 Doof het vuur en laat de kombu 20 minuten trekken.
- 3 Schil de wortel, de prei en de courgettes, was ze en snijd ze in dunne reepjes. Was de peterselie en knip de blaadjes fijn.
- 4 Zeef de kombubouillon zodat je heldere bouillon overhoudt.
- 5 Verhit de olijfolie in een koekepan en fruit hierin de groenten en laat ze 5 minuten onder af en toe roeren zacht worden, zonder ze te laten verkleuren.
- 6 Voeg de peterselie toe en giet de kombubouillon erbij. Meng alles goed door elkaar, breng op smaak en laat 2 minuten koken. Neem de pan van het vuur.
- 7 Serveer de hete kombugroetenbouillon.

Ook lekker met gedroogde shiitakes en een eetlepel miso (toevoegen tijdens het koken van de kombu).

Recept en foto uit 'Het Bio Kookboek, lekkere en gezonde recepten uit de moderne biokeuken' van Jean-François Mallet.

Dit is een leenrecept. Graag (kopiëren en) bij je volgende bezoek aan De Nieuwe Graanshuur terugbrengen.

Suggesties of opmerkingen: zie ommezijde!