

groentebouillon recept vegetarisch

Een goede **groentebouillon** is de basis van veel gerechten. Denk aan soepen, sauzen, risotto en stoofschotels. Met een huisgemaakte bouillon weet je precies wat erin zit: puur, gezond en zonder kunstmatige toevoegingen. Dit recept voor een vegetarische groentebouillon bevat veel verschillende groenten en kruiden, waardoor de smaak diep en rijk is.

Waarom zelf groentebouillon maken?

Kant-en-klare bouillonblokjes of poeders bevatten vaak gistextract, smaakversterkers of teveel zout. Zelf bouillon maken is niet alleen gezonder, maar ook lekkerder. Bovendien kun je restjes groenten gebruiken, zodat je minder voedsel verspilt.

Ingrediëntenlijst voor 3 liter groentebouillon

Voor een rijke en geurige bouillon heb je de volgende ingrediënten nodig:

- 3 liter water
- 3 middelgrote wortels
- 2 uien
- 1 prei
- 3 stengels bleekselderij
- 2 tomaten
- 1 pastinaak
- 1 stuk knolselderij (ongeveer 200 gram)
- 2 teentjes knoflook
- 200 gram champignons
- 1 rode paprika
- 1 stukje gember (ongeveer 3 cm)
- 1 klein bosje peterselie
- 1 takje rozemarijn
- 3 takjes tijm
- 2 blaadjes laurier
- 6 peperkorrels
- 1 eetlepel olijfolie

- Snufje zout (naar smaak)

Optioneel voor extra diepgang: een klein stukje zeewier (kombu) of een paar gedroogde tomaten.

Bereidingswijze

1. Voorbereiden van de groenten

Was alle groenten goed schoon. Snijd de wortels, prei, bleekselderij, pastinaak, knolselderij en paprika in grove stukken. Pel de uien en knoflook en halveer ze. De champignons kun je in plakjes snijden.

2. Aanbakken voor extra smaak

Verhit de olijfolie in een grote soeppan. Bak hierin de ui, wortel, bleekselderij en knoflook kort aan totdat ze licht kleuren. Dit geeft de bouillon een diepere smaak.

3. Alle ingrediënten toevoegen

Voeg nu alle overige groenten, kruiden en specerijen toe aan de pan. Schenk het water erbij en breng het geheel aan de kook.

4. Laten trekken

Zet het vuur laag zodra het kookt. Laat de bouillon ongeveer 1,5 tot 2 uur zachtjes pruttelen. Roer af en toe door en schep eventueel schuim of vet van het oppervlak.

5. Zeef de bouillon

Haal de pan van het vuur en giet de bouillon door een fijne zeef of kaasdoek. Zo krijg je een heldere bouillon zonder stukjes.

6. Op smaak brengen

Proef de bouillon en voeg eventueel wat extra zout toe. De groenten die overblijven kun je gebruiken in een groentepuree of composteren.

Tips voor variatie groentebouillon recept vegetarisch

- Voeg een stukje citroenschil toe voor een frisse toets.
- Gebruik kurkuma of saffraan voor een mooie gele kleur.
- Voor een pittige bouillon kun je een chilipeper laten meekoken.
- Restjes groente zoals broccoli, venkel of courgette kun je ook prima gebruiken.

Bewaren en gebruiken

Laat de [bouillon](#) afkoelen en bewaar hem in goed afsluitbare potten of bakjes. In de koelkast blijft de bouillon ongeveer 4 dagen goed. In de vriezer kun je hem zelfs 3 maanden bewaren. Handig is om de bouillon in ijsblokvormpjes te gieten, zodat je altijd kleine porties bij de hand hebt.

Gezond en duurzaam groentebouillon recept vegetarisch

Deze vegetarische groentebouillon is niet alleen lekker, maar ook gezond. Hij zit vol vitaminen en mineralen en bevat geen kunstmatige toevoegingen. Bovendien maak je optimaal gebruik van je groenten. Zo draag je bij aan minder verspilling én een duurzamer eetpatroon.

Met dit recept voor groentebouillon met veel ingrediënten zet je in een paar stappen een gezonde, vegetarische basis op tafel. Je kunt eindeloos variëren en de bouillon naar eigen smaak aanpassen. Perfect voor iedereen die bewust wil koken en genieten van pure smaken.