

zelf bouillonblokjes maken

Zelf bouillonblokjes maken: gezond en eenvoudig uit eigen keuken

Bouillonblokjes zijn in bijna elk huishouden te vinden. Ze geven snel smaak aan soep, saus of stoofgerechten. Maar wist je dat de kant-en-klare varianten vaak veel zout, gistextract en kunstmatige toevoegingen bevatten? Gelukkig kun je heel eenvoudig zelf bouillonblokjes maken. Het is niet alleen gezonder, maar ook lekkerder omdat je zelf de smaak bepaalt.

Waarom zelf bouillonblokjes maken?

Zelf bouillonblokjes maken heeft meerdere voordelen:

- **Gezonder:** Je vermijdt kunstmatige smaakversterkers en conserveermiddelen.
- **Goedkoop:** Restjes groenten en kruiden kun je perfect gebruiken.
- **Duurzaam:** Minder verpakkingsmateriaal en voedselverspilling.
- **Smaakvol:** Je bepaalt zelf de intensiteit en kruiden naar jouw smaak.

Wat heb je nodig?

De basis van bouillon is simpel: water, groenten en kruiden. Je kunt kiezen voor een **groentebouillon** of een bouillon op basis van vlees of kip.

Ingrediënten voor een basis groentebouillon:

- 2 uien (grof gesneden)
- 2 wortels (in stukken)
- 1 prei
- 2 stengels bleekselderij
- 3 tenen [knoflook](#)

- 2 laurierblaadjes
- 5 takjes verse peterselie
- 1 theelepel peperkorrels
- Zout naar smaak

Optioneel:

- Kippenbotten of runderschenkel voor vleesbouillon
- Verse kruiden zoals [tijn](#), rozemarijn of salie

Stap voor stap: bouillon trekken

1. Groenten en kruiden bereiden

Was en snijd de groenten grof. Je hoeft ze niet te schillen, want ze worden later uitgezeefd.

2. Bouillon koken

Doe de groenten en kruiden in een grote pan met ongeveer 2 liter water. Laat dit minimaal 45 minuten zachtjes trekken. Voor vleesbouillon is 2 tot 3 uur ideaal.

3. Zeef de bouillon

Haal alle vaste delen eruit zodat je een heldere bouillon overhoudt.

4. Inkoken

Wil je krachtige bouillonblokjes? Laat de bouillon verder inkoken tot de helft of zelfs een kwart. Hoe geconcentreerder, hoe smaakvoller.

5. Op smaak brengen

Voeg zout, peper en eventueel extra kruiden toe. Zorg dat de bouillon goed in balans is.

Invriezen tot bouillonblokjes

Nu komt het leukste deel: de bouillonblokjes maken.

- Laat de bouillon iets afkoelen.
- Giet de bouillon in ijsblokzakjes of een siliconen ijsblokjesvorm.
- Laat volledig bevriezen in de vriezer.
- Haal de blokjes uit de vorm en bewaar ze in een diepvrieszakje of luchtdicht bakje.

Zo heb je altijd kant-en-klare bouillonblokjes bij de hand.

Gebruik van zelfgemaakte bouillonblokjes

Een blokje zelfgemaakte bouillon staat gelijk aan één portie smaakmaker voor:

- Soep (1 blokje per 250 ml water)
- Sauzen (voeg naar smaak toe)
- Stoofschotels (geef extra diepte aan de saus)
- Rijst of couscous (kook het in bouillon voor meer smaak)

Tips voor variatie

- **Kippenbouillonblokjes:** Gebruik kippenpoten of botten en trek hier een bouillon van.
- **Runderbouillonblokjes:** Gebruik runderschenkel en laat extra lang trekken.
- **Kruidenvariatie:** Voeg gember, kurkuma of chili toe voor een Oosterse twist.
- **Zoutarm:** Maak blokjes zonder zout en voeg dit later pas toe tijdens het koken.

Zelf bouillonblokjes maken is eenvoudig, gezond en duurzaam. Je bepaalt zelf de smaak, gebruikt pure ingrediënten en hebt altijd een voorraadje in de vriezer. Met een paar simpele stappen geniet je van een krachtige basis voor talloze gerechten.