

NierNieuws Kerstmenu 2015



Paddestoelencappuccino

Voor dit gerecht gebruikt u een zelfgemaakte groentebouillon, die u een dag van tevoren kunt maken. Het recept hiervoor vindt u onder het soeprecept. De overgebleven hoeveelheid bouillon kunt u invriezen en een andere keer gebruiken.

U zult merken dat u het zout niet mist in dit recept, door de uitgesproken smaak van umami. Umami is een natuurlijke smaakversterker, die in dit gerecht voorkomt in de truffelolie en het gedroogde eekhoorntjesbrood. Umami is Japans voor 'heerlijk hartig'. Naast zout, zoet, zuur en bitter, is het een van de vijf basissmaken. U heeft maar weinig nodig voor extra veel smaak. Wees dus spaarzaam met de truffelolie; er zijn echt maar een paar druppels nodig om de smaak goed uit te laten komen. Nootmuskaatnoot kunt u in de supermarkt vinden bij de specerijen, zowel in poedervorm als in hele noten. Versgeraspte nootmuskaat geeft een warme, wat zoete smaak. Omdat een groot deel van wat we proeven via de neus gaat, geeft de nootmuskaat die u op de room raspt een extra smaakbeleving. Schenk deze soep in een koffiekopje of (voor een mooi effect) een glazen theeglas. Door de beperkte hoeveelheid soep, past deze ook makkelijker in een vochtbeperkt dieet.

Dit recept is voor vier personen. Eet u met twee, dan is het net zo makkelijk om wel deze hoeveelheid te maken en de helft voor de volgende dag te bewaren. Bewaar de room wel apart, en schep deze op het laatste moment over de opgewarmde soep.



- 15 gram gedroogd eekhoorntjesbrood (funghi porcini)
 - 250 gram paddestoelenmelange
 - 20 gram roomboter
 - 2 sjalotjes, fijngesneden
 - 1 teen knoflook, fijn gesneden
 - 1 aardappel, geschild en in blokjes
 - 650 dl groentebouillon zonder zout*
 - 0,75 dl slagroom, ongeslagen
 - truffelolie, paar druppels
 - nootmuskaat, liefst vers
 - peper, naar smaak
1. Laat in een kommetje met 150 ml gekookt water het gedroogde eekhoorntjesbrood ongeveer 8 minuten weken. Laat ze vervolgens uitlekken in een zeef en voeg het opgevangen vocht toe aan de zelfgemaakte bouillon. Snij het geweekte eekhoorntjesbrood in stukjes en laat uitlekken op keukenpapier.
 2. Veeg de paddestoelen schoon (met een borsteltje of keukenpapier) en snijd ze in plakjes.

3. Verhit de boter in de pan en fruit de sjalotjes met de knoflook kort aan.
4. Voeg de paddenstoelen toe en laat deze ongeveer 8 minuten mee bakken, tot het vocht verdampt is.
5. Voeg vervolgens het eekhoortjesbrood en de stukjes aardappel toe. Laat dit ongeveer 2 minuten bakken.
6. Voeg de bouillon (vermengd met het vocht uit het eekhoortjesbrood) toe en kook dit alles in 10 minuten zachtjes gaar.
7. Pureer het geheel tot een mooie gladde massa met de staafmixer of keukenmachine.
8. Voeg naar smaak een aantal druppels truffelolie en vers gemalen peper toe.
9. Klop in een kom de slagroom lobbijg, zonder hier verder iets aan toe te voegen.
10. Schep de paddenstoelensoep in een cappuccino- of koffiekopje, of een theeglas, en schep er 2 eetlepels slagroom op.
11. Rasp er wat verse nootmuskaat over.

Bevat per persoon: 11 mg natrium, 450 mg kalium, 3,3 g eiwit, 102 mg fosfaat, 170 kilocalorieën en 138 ml vocht



Zelfgemaakte groentebouillon

Dit is een recept uit het kookboek [Spice Wise](#), van M. Hanssen

- 2 winterwortels, in stukken
 - 3 grote tomaten, in stukken
 - 1 prei, in brede ringen
 - ½ knolselderij, in stukken
 - 1 grote ui, ongeschild en in stukken (de schil geeft juist een mooie kleur aan de bouillon)
 - 2 takjes bladselderij, in stukken
 - 3 takjes peterselie, in stukken
 - 2 laurierblaadjes
 - ½ theelepel gedroogde tijm
 - 8 peperkorrels, gekneusd
1. Doe alle groente, kruiden en specerijen in een grote pan en schenk er 3 liter koud water bij.
 2. Breng het water aan de kook.
 3. Zet de pan op het laagste pitje en laat de bouillon 1 tot 1,5 uur zachtjes trekken.
 4. Haal de groenten uit de pan en zeef de bouillon door een fijne zeef of doek.
 5. Doe de bouillon terug in de pan en laat hem op laag vuur verder indampen, tot er ongeveer 2 liter over is.
 6. Laat de bouillon afkoelen en doe wat u niet gebruikt in kleine bakjes of ijsblokzakjes om in te vriezen.

