

## Zelf printen?

Zo maak je er een handig boekje van.

Wil je dit magazine uitprinten als compact A4-boekje? Dat kan heel eenvoudig:

### **1. Open de pdf in je printvenster**

Kies bij paginaformaat voor "2 pagina's per vel"  
(soms "meerdere" of "meervoudig" genoemd)

### **2. Zet de afdrukstand op liggend**

Kies voor dubbelzijdig printen, niets aan de lange zijde, maar aan de korte zijde omslaan

### **3. Print alles uit**

Doe een nietje aan de linkerkant (de korte zijde) en je hebt een mooi compact boekje!

Tip: druk eerst één vel af om te controleren of de pagina's goed op volgorde en de goede kant op staan.



# Zinderende zomerrecepten

15 zomerrecepten  
op basis van de  
Wholy Bones bottenbouillon

# Welkom in ons eerste zomermagazine

Voor je ligt het allereerste Whole Bones magazine.

Een magazine dat is ontstaan vanuit onze liefde voor echte voeding, darmgezondheid, de natuur en het ritme van de seizoenen. Al jaren delen we recepten, artikelen en kennis via onze website en nieuwsbrieven. Maar hoe mooi is het om alles samen te brengen in een magazine dat je kunt bewaren, doorbladeren en meenemen naar de tuin, de camping of de keukentafel.

Vier jaar geleden begonnen wij Whole Bones vanuit een eenvoudige overtuiging: gezondheid begint bij voeding zoals de natuur die bedoeld heeft. Voeding die echt voedt. Voeding die herkenbaar is als voedsel. Niet gemaakt in een fabriek, maar afkomstig van een gezonde bodem, van planten, dieren en mensen die er met aandacht voor zorgen.

Karin begeleidt al jarenlang mensen als darmgezondheidsexpert en haptonoom. In haar praktijk zag ze steeds vaker dezelfde klachten terugkomen: darmproblemen,

vermoeidheid, voedselintoleranties en een lichaam dat uit balans was geraakt. Hoe meer we leerden over darmgezondheid, hoe duidelijker één ding werd: herstel begint vaak niet met steeds meer supplementen, maar met een sterke basis van voedzame, onbewerkte voeding.

Zo kwamen we uit bij bottenbouillon. Een eeuwenoud voedingsmiddel dat onze grootouders heel gewoon vonden, maar dat in de moderne keuken bijna verdwenen is. Een voedzame basis die van nature rijk is aan collageen, gelatine, aminozuren en mineralen. Voedingsstoffen die veel worden ingezet binnen voedingspatronen die gericht zijn op het ondersteunen van de darmgezondheid.

Wat begon met bottenbouillon groeide uit tot iets groters. Tot een verlangen om te laten zien dat ondernemen ook anders kan. Kleinschaliger. Menselijker. Dicht bij de natuur. Dicht bij de mensen die ons voedsel verbouwen en bereiden.

Niet omdat we droomden van een voedingsbedrijf, maar omdat we

geloofden dat er ruimte moest zijn voor een andere manier van omgaan met gezondheid, voeding en ondernemen. Een manier waarin aandacht belangrijker is dan haast, kwaliteit belangrijker dan volume, en waarin we niet voortdurend vragen hoe het groter kan, maar hoe het beter kan. Voor mens, dier, natuur en de generaties na ons.

De natuur is daarin onze grootste leermeester. Zij laat zien dat alles zijn tijd nodig heeft. Dat gezondheid groeit, net als een plant. Dat overvloed begint bij een gezonde bodem. En dat je niet eindeloos kunt nemen zonder ook iets terug te geven. Misschien is dat ook precies waarom bottenbouillon zo goed bij ons past: het is een product van aandacht, geduld en respect voor wat de natuur ons geeft.

De zomer laat dat misschien wel mooier zien dan welk seizoen ook. De moestuin staat vol. Kruiden groeien uitbundig. Courgettes lijken sneller te groeien dan je ze kunt oogsten. Overal zie je overvloed.

Dit eerste zomermagazine is ontstaan vanuit die overvloed. We wilden laten zien hoe eenvoudig het kan zijn om met seizoensgroenten, goede vetten, voldoende eiwitten en een fles bottenbouillon heerlijke maaltijden op tafel te zetten. Recepten die niet alleen

lekker zijn, maar ook bijdragen aan een sterke basis voor je gezondheid. Want uiteindelijk geloven wij dat gezondheid niet ontstaat uit losse voedingsstoffen, maar uit het geheel.

Uit voeding die voedt.

Uit de natuur.

Uit samen eten.

Uit aandacht voor mens, dier en aarde.

Uit liefde voor wat op ons bord ligt.

Wij hopen dat dit eerste magazine het begin is van een mooie traditie. Een magazine dat met de seizoenen mee mag groeien, net als *Wholy Bones* zelf. Geniet van de recepten, van de zomer en vooral van elkaar.

Saskia & Karin



*Geniet van het koken*

*&*

*Eet smakelijk !*

# Voordat je begint

Alle recepten in dit magazine zijn gebaseerd op **4 personen**, tenzij anders vermeld bij het recept.

## **Wat je altijd in huis wilt hebben:**

- Extra vierge olijfolie voor dressings, over salades en om gerechten af te maken
- Roomboter of ghee om in te bakken en aan te fruiten
- Zeezout en versgemalen peper
- Knoflook
- Een fles Whole Bones bottenbouillon, runder én kippen, dan ben je altijd klaar

## **Handig gereedschap:**

- Staafmixer of blender
- Ovenschaal
- Spiraalsnijder (voor courgette-spaghetti)
- Slowcooker of braadpan met deksel (voor zelfgetrokken bouillon)

## **Over de bouillon in de recepten:**

Staat er 'Whole Bones bottenbouillon' zonder verdere aanduiding? Dan mag je zelf kiezen: runder of kippen. Bij vlees- en stoofgerechten past runderbouillon mooi; bij lichtere gerechten en vis past kippenbouillon goed. Volg je gevoel.

## **En verder:**

- Verse kruiden zijn altijd te vervangen door gedroogde, gebruik dan de helft van de hoeveelheid.
- 'el' betekent eetlepel, 'tl' betekent theelepels
- Bereidingstijden zijn een richtlijn, vertrouw je zintuigen
- Koop zoveel mogelijk seizoensgroenten, bij voorkeur lokaal of van de markt

# Inhoud

## Diner

Gratin van peultjes, bloemkool, salie en Gruyère	8
Italiaanse gehaktballetjes in tomatensaus	10
Zalm in spinazie roomsausje	15
Wholy zomerse couscous salade	18
Maissoufflé met rozemarijn	22
Courgettespaghetti met kip Puttanesca	25
Kikkererwtensoepp met zontomaatjes	26
Sperzieboontjes en een 'pak zooi' op oosterse wijze	29
Svenska köttbullar met Hollandse bramensaus	30

## Bijgerecht

Groene salade met geitenkaas	9
Oud Hollandse bramensaus	24

## Soep

Zonnige zomerse courgettesoep	13
Raasdondersoep met bonenkruid	20
Komkommersoep	27

## Drankje

Wholy Bloody Mary	16
-------------------	----

# index

## A

Aalbessen 9

Aubergine 10

## B

Babypinazie 15

Bleekselderij 16, 26

Bloemkool 8

Bramen 30, 31

Buikspek 20

## C

Courgette 10, 13, 18, 25

Couscous 18

## D

Doperwtjes 13

## E

Ei 8, 10, 22, 27, 30

## F

Feta 18

## G

Gehakt 10, 30

Geitenkaas 9

Gruyère 8

## K

Kapucijners 20

Kaas 8, 15, 22, 25

Kikkererwten 26

Kip 25

Komkommer 9, 27

Kerstomaatjes 15, 25

## M

Maïs 22

Mascarpone 10

Mozzarella 10

## P

Paksoi 29

Parmezaan 15, 25

Peultjes 8

## S

Sperziebonen 29

## T

Tomaat 10, 15, 18, 25, 26

## V

Venkel 26

Vis / zeevruchten 29

## Z

Zalm 15

\*

A strong gut  
is necessary  
for the big  
choices  
and hard  
decisions

# Gratin van peultjes, bloemkool, salie en Gruyère

Deze schotel schuif je zo de oven in. Er zitten weinig eiwitten in. Eiwitten zijn belangrijk voor een gezond lichaam en een gezonde darmwand. Daar is het verstandig om er nog een salade bij te serveren met bijvoorbeeld kaas, spekjes of ei. We hebben een suggestie gedaan voor een frisse zomer salade met geitenkaas

## Ingrediënten

- 400 g peultjes
- 1 bloemkool
- 200 ml Wholey Bones bottenbouillon
- 2 teentjes knoflook geperst
- 12 blaadjes salie
- 200 g gruyère geraspt
- 100 ml slagroom
- 1 ei

## Bereiden

**1.** Verwarm de oven voor op 200 graden. **2.** Dop de peultjes en verdeel de bloemkool in roosjes. **3.** Doe de groenten in een pan met een laagje Wholey Bones bottenbouillon en laat het heel even stoven (3-5 min). **4.** Giet af door een vergiet en zet opzij. **5.** Klop het ei door de slagroom en 100 ml bottenbouillon. **6.** Meng de knoflook met de salie, de helft van de kaas door het ei-slagroommengsel en maak op smaak met zout en peper. **7.** Doe de groenten in een ingevette ovenschaal en giet het eimengsel erover heen. **8.** Bestrooi met de resterende kaas. **9.** Bak de gratin 30 tot 40 minuten in de oven mooi goud bruin.

**Tip** Lekker met frisse zomer salade, zie volgende bladzijde voor ideetje.

# Groene salade met geitenkaas

## Ingrediënten

- 1 komkommer in kleine blokjes of gebruik een spiraal snijder om er 'noedels' van te maken
- paar handjes sla gesneden
- 2 zomer uien in dunne ringetjes
- 100 g aalbessen
- 300 g geitenkaas

## Dressing

- 3 el olijfolie (extra Virgin)
- 2 el citroensap
- 2 el verse munt gesneden
- 1 el (rauwe) honing

## Bereiden

1. Meng alle groenten en besjes door elkaar en voeg de geitenkaas toe.
2. Voeg alle ingrediënten van de dressing bij elkaar en schenk over de salade.



# Italiaanse gehaktballetjes in tomatensaus

In dit recept zitten nauwelijks koolhydraten. Het is een ‘ketogeen’ recept. Je krijgt energie van alle vetten die in het recept verwerkt zijn. Als je goed vetten kan verdragen, is het een heerlijk smakelijk gerecht. Mocht het nieuw voor je zijn, kan het soms best lastig zijn om al die vetten te verteren. Als dit bij jou het geval is, weet je dat je vetstofwisseling zeker verbeterd kan worden.

## Ingrediënten

### Voor de gehaktballen in tomatensaus

- 650 gram gemengd gehakt
- 60 gram mascarpone
- 1 ei
- 2 el tomatenpuree
- 1 uitje fijn gesneden
- 1 teentje knoflook geperst
- 1 tl mosterd
- 1 tl zeezout
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- ½ tl tijm
- ½ tl oregano
- ½ tl basilicum
- 100 ml Whole Bones runderbouillon
- 500 gram tomatensaus

### Voor de Caprese salade

- 1 courgette in dikke schijven
- 1 aubergine in dikke schijven
- 2 grote rijpe tomaten
- 1 el rode wijnazijn
- 6 el olijfolie
- ½ tl oregano
- ½ tl basilicum
- 2 bollen mozzarella

### Voor de dressing

- 2 el olijfolie
- 1 el wijnazijn

## **Bereiden**

**1.** Verwarm de oven voor op 200°C. **2.** Doe het gehakt met de mascarpone, mosterd, ui, knoflook tomatenpuree en kruiden in een ruime kom. **3.** Voeg het ei toe en meng alles goed door elkaar. **4.** Rol er 8 gehaktballen van. **5.** Smeer de ovenschaal in met 2 el roomboter en leg de gehaktballen erin. **6.** Braad de gehaktballen in 15 minuten gaar, keer halverwege. **7.** Warm de Whole Bones bottenbouillon even op, schenk over de gehaktballetjes en gaar nog 10 minuten. **8.** Meng de schijven courgette en aubergine met 2 el olijfolie, peper, zeezout en scheutje wijnazijn en kruiden. En schik ze op een bakplaat. **9.** Schuif nu ook de ovenplaat met de aubergine en courgette mee in de oven en bak 10 à 15 minuten samen met de gehaktballen. **10.** Doe de tomatensaus over de gehaktballetjes en besprenkel met goede olijfolie en gaar nog 10 minuten in de oven. **11.** Voeg 5 minuten voor het einde van de baktijd de tomatenschijven bij de courgette en aubergine in de oven. **12.** Snijd elke bol mozzarella in dikke schijven. **13.** Schik op een schaal of bord achtereenvolgens een schijf courgette, tomaat, aubergine en mozzarella en herhaal. **14.** Meng 4 el olijfolie met de wijnazijn, een beetje zout en peper en sprenkel over de schotel. **15.** Leg nog een paar verse basilicum blaadjes over de Caprese salade en serveer met de gehaktballetjes





# Zonnige zomerse courgettesoep

Heb je een eigen moestuin met courgettes en kruiden en bloemen? Dan is deze soep extra feest. Want al die zelfgekweekte plantjes kan je gemakkelijk kwijt in deze heerlijke zomerse soep! Dek de tafel buiten en geniet samen van de zon!

## Ingrediënten

- 1 ui fijn gesneden
- 2 teentjes knoflook geperst
- scheut olijfolie
- 1 bosje lente-ui in grove stukken
- 2 courgettes in grove stukken
- flinke handvol verse tuinkruiden (bijvoorbeeld basilicum, munt, peterselie, jonge tijm en blad van Oost-Indische kers) harde takje verwijderd en grof gesneden
- flinke handvol doperwtjes (vers of diepvries)
- 500 ml Whole Bones bottenbouillon

## Bereiden

1. Fruit het uitje met de knoflook even aan in wat boter.
2. Voeg de lente-uien en de courgettes toe en bak mee voor 3 minuutjes, roer regelmatig.
3. Voeg de kruiden samen met de doperwtjes toe.
4. Giet de Whole Bones bottenbouillon erbij samen met 500 ml water en breng het geheel aan de kook. Laat de soep ½ uurtje op een klein pitje sudderen.
5. Pureer met staafmixer of in de blender.
6. Maak op smaak met zeezout en peper.

**Tip** Serveer met een scheutje room of crème fraîche. En versier met blaadjes goudsbloem voor extra 'summer vibes'.





# Zalm in spinazie roomsausje

Dit éénpansgerecht tover je in minder dan 30 minuten op tafel. En aangezien je alles dus in één pan kan klaarmaken, heb je dan ook heel weinig afwas. En zo hebben we het graag op drukke weekdagen of lome zwoele zomerse dagen. Wilde zalm bevat de gezondere omega 3 vetten dan gekweekte zalm. Dus als het even kan... koop je die!

## Ingrediënten

- 300 gram Zalm met vel (wild of biologisch)
- ½tl paprikapoeder
- ½tl tijm
- ½tl oregano
- snufje Cayenne
- 1 teentje knoflook fijn geperst
- 10 kerstomaatjes
- 200 gram babyspinazie
- 100 ml volle room
- 250 ml Whole Bones kippenbouillon
- 30 gram geraspte Parmezaan
- paar basilicum blaadjes (fijngehakt)

## Bereiden

**1.** Meng alle kruiden en gebruik ongeveer de helft om de vis aan beide zijden te kruiden. **2.** Bak de vis in roomboter met de velkant naar boven in de pan en bak +/- 2 minuutjes. **3.** Keer om en bak +/- 3 minuten op de velkant. **4.** Haal uit de pan en zet opzij. **5.** Doe een scheutje olijfolie bij het braadvocht van de vis en voeg de knoflook toe. **6.** Voeg vervolgens de kerstomaatjes toe en laat even sudderen. **7.** Doe de babyspinazie bij de kerstomaatjes en roer even om. **8.** Voeg de room, de Whole Bones bottenbouillon en de geraspte kaas toe, strooi er de rest van de kruiden en de fijngehakte basilicum blaadjes over en roer alles goed door elkaar. **9.** Laat gedeeltelijk inkoken en leg dan de zalm in de saus zodat deze nog wat kan opwarmen en verder garen terwijl de saus verder inkookt. **10.** Serveer met spaghetti of courgetti ('pasta' gemaakt van courgette).

# Wholy Bloody Mary

De 'Bloody Mary' is een klassiek drankje wat al meer dan 100 jaar oud is en traditioneel geserveerd wordt met wodka. Maar Wholy Bones heeft er een heel gezonde variant bedacht. Heerlijk als voorgerechtje of feestelijk borrelhapje.

## Ingrediënten

- 250 ml Wholy Bones runderbouillon
- 250 ml tomatensap
- 6 druppels tabasco
- 2 el Worcestershire saus
- 1 citroen
- ijsblokjes

## Voor de garnering –spiesje

- paar olijfjes
- plakje peperoni/ bacon
- blokje kaas
- stengel bleekselderij

## Bereiden

**1.** Zeef de Wholy Bones bottenbouillon om het vet uit de bouillon te halen. **2.** Mix de Wholy Bones bottenbouillon met de tomatensap, tabasco, Worcestershiresaus en het sap van de ½ citroen in een mengbeker. **3.** Voeg de ijsblokjes toe en mix goed. **4.** Schenk in een mooi glas en serveer met een ¼ partje van de overgebleven citroen en steek de selderij stengel als roerder erbij. **5.** Maak het feestelijk af door een spiesje van olijfjes/salami/kaasje op het glas te leggen.



# From caring comes courage

Lao Tzu



# Wholy zomerse couscous salade

Mmmmmmmm lekker zomers!

## Ingrediënten

- 500 g rijpe tomaten grof gesneden
- 2 rode pepers
- 1 bosje basilicum
- 4 el rode wijnazijn
- 250 ml Wholy Bones bottenbouillon
- 300g couscous
- 500 g courgette in 10 cm staafjes gesneden
- 4 teentjes knoflook
- 6 zwarte olijven, steen in olijfolie
- 200 g feta kaas
- Olijfolie extra Virgin

## Bereiden

**1.** Rits de blaadjes basilicum en houd een handje achter voor de garnering. Doe de rest samen met de tomaten, 1 rode peper, wijnazijn en de Wholy Bones bottenbouillon in een blender. **2.** Mix tot een homogene massa. (als je blender niet groot genoeg is, kan je het in batches verdelen). **3.** Zeef de saus en voeg naar smaak peper en zeezout toe. **4.** Voeg de couscous toe en laat het 1 uur in de koelkast hydrateren. **5.** Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C. **6.** Leg de courgettes op een ingevette bakplaat. **7.** Pel de knoflook, snijd met de resterende pepers fijn en verdeel over de bakplaat. **8.** Ontpit de olijven en hak fijn en voeg een eetlepel olijfolie toe en verdeel over de bakplaat. **9.** Bak de courgettes 30 minuten in de oven of totdat alles licht bruin is. **10.** Haal de couscous uit de koelkast en schep het even door. **11.** Voeg de courgette, knoflook, rode peper en olijven toe en verkruimel de feta erboven. **12.** Besprenkel met nog wat goede olijfolie en garneer met wat basilicum blaadjes.



# Raasdondersoep met bonenkruid

Raasdonders is een ouderwets Nederlands woord voor kapucijners én een uitroep die gebruikt werd om schrik of verbazing uit te drukken. Het is vergelijkbaar met het hedendaagse “Verdraaid!”, “Potverdorie!” of “Wat een verrassing!”. Laat deze soep je verrassen en ‘potverdorie wat lekker’, zeggen.

## Ingrediënten

- 1 ui gesnipperd
  - 1 teen knoflook geperst
  - 4 takjes bonenkruid fijn gesneden
  - bieslook fijn gesneden naar smaak
  - 50 gr gerookt buikspek
  - 500 ml Whole Bones bottenbouillon
  - 250 g kapucijners geweekt of vers van het land
  - 50 g crème fraîche
- \* De weektijd van kapucijners ligt tussen de 8 en 12 uur. Daarna is de kooktijd nog eens 60 min.

## Bereiden

1. Fruit in wat boter het uitje, knoflook en bonenkruid en het buikspek aan.
2. Voeg vervolgens de geweekte of verse kapucijners toe en de bouillon en kook net zo lang tot de bonen gaar zijn.
3. Haal de helft van de kapucijners eruit en pureer de overige met de bouillon.
4. Maak op smaak met extra bonenkruid, bieslook, peper en zout.
5. Verdeel de crème fraîche over de 4 borden en voeg daar de hele kapucijners bij nadat deze nog even warm gemaakt zijn.
6. Giet de gepureerde soep over de bonen en crème fraîche in het bord. Serveer het vervolgens direct.





**Bonenkruid** is niet alleen lekker peperig, en daarom altijd lekker om aan een 'bonengerecht' toe te voegen, maar ook goed voor de vertering van peulvruchten. Je hebt dan minder last van 'winderigheid'. Ook verzacht bonenkruid de pijn bij een bijensteek, door wat blaadjes over de steekwond te wrijven.

# Maissoufflé met rozemarijn

Soufflé is zo'n traditioneel gerecht wat niet vaak meer wordt gemaakt. Misschien komt het wel omdat eieren in het verdomhoekje zijn geraakt. Nog niet zolang geleden werden eieren gezien als zo'n beetje het meest gezonde en betaalbare voedsel wat je maar kon nemen. Maar na 1950 veranderde dit inzicht door het 'cholesterol verhaal'. Echter meerdere onderzoeken tonen aan dat het verwijderen van eieren uit je menu het risico op hart- en vaatziekten helemaal niet verlaagt. Dus we laten deze oude bereidingstechniek weer in ere herstellen en van de eitjes genieten!

## Ingrediënten

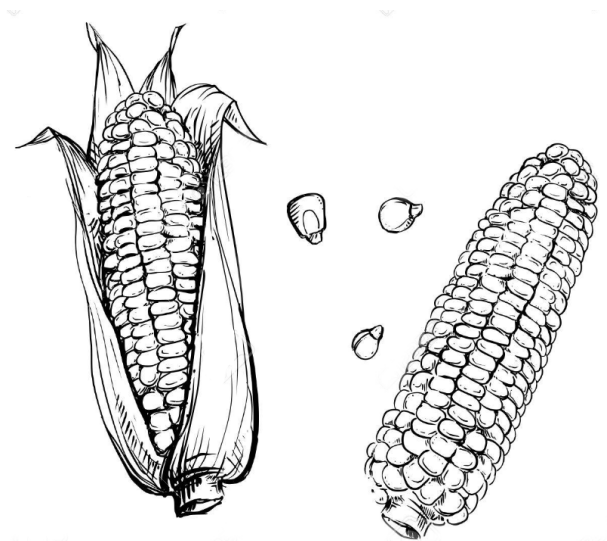
- 50 g boter (plus extra om in te vetten)
- 1 el polenta
- 2 maïskolven ontdaan van bladeren en draden
- 1 ui fijn gesneden
- 1 teentje knoflook in plakjes
- 1 tl rozemarijnblaadjes fijn gesneden
- 100 ml Wholey Bones bottenbouillon
- 100 g kaas
- 1 tl gerookte paprika poeder
- 4 eieren gesplitst

## Bereiden

**1.** Verwarm de oven voor op 190° C. **2.** Vet een bak/soufflevorm van 15 cm in met boter en bestuif met polenta. **3.** Snijd de harde onderkant van de maïskolf eraf en kook de kolven gaar in een laagje water met een snuf zout totdat de korrels makkelijk loskomen (na ca 4-8 minuten). **4.** Haal de kolven uit de pan en laat ze afkoelen. **5.** Snijd met een scherp mes de maïskorrels van de kolven. **6.** Fruit in een pan met de boter een uitje, knoflook en rozemarijn kort aan. Voeg wat zout en peper toe. **7.** Voeg  $\frac{3}{4}$  van de maïskorrels en de bouillon toe en breng aan de kook. **8.** Laat 3-4 minuutjes doorkoken en haal de pan van het vuur. **9.** Pureer met een

staafmixer of blender tot een gladde dikke puree. **10.** Meng door de warme puree,  $\frac{1}{4}$  van de geraspte kaas, de resterend maiskorrels, de gerookte paprikapoeder en de 4 eidooiers. **11.** Klop de eiwitten stijf en schep het voorzichtig door de maispuree. **12.** Strooi de resterende kaas over de schotel en bak in 25-30 minuten mooi goudbruin. Serveer direct.

**Tip** Lekker met een frisse salade.





+

---

PUTTANESCA

# Courgettespaghetti met kip Puttanesca

In het Italiaans schijnt Spaghetti Puttanesca spaghetti gemaakt op hoerenwijze te betekenen. De saus blijkt door een Italiaanse kok in elkaar geflanst te zijn, toen hij nog laat op de avond hongerige gasten ontving in zijn restaurant. Hij vond niets anders meer dan vier tomaten, twee olijven en een paar kappertjes: de basisingrediënten voor de saus.

## Ingrediënten

- 2 kippendijen (met huid)
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- 1 ui in partjes
- 2 teentjes knoflook geperst
- 1 rode peper in dunne reepjes gesneden
- 125 ml Whole Bones kippenbouillon
- 2 grote tomaten ontveld
- 100 g groene olijven
- ½ tl gedroogde tijm
- ½ tl gedroogde oregano
- 1 el kappertjes
- verse peterselie
- 1 grote of 2 kleine courgettes gesneden met spaghetti snijder. Of koop kant en klare courgette spaghetti.
- geraspte Parmezaanse kaas

## Bereiden

**1.** Kruid de kip met peper, zout en gerookte paprikapoeder. **2.** Smelt wat boter in een pannetje en bak de kip in 5 minuten rondom goudbruin. **3.** Haal de kip uit de pan en voeg de ui, knoflook en peper toe. Braad een paar minuutjes aan totdat de ui glazig is. **4.** Voeg de ontvelde tomaten en de bouillon toe. **5.** Voeg de olijven, tijm, oregano, kappertjes en gebakken kip toe en laat 20-25 minuutjes zachtjes sudderen en de saus indikken. **6.** Proef de saus en voeg eventueel zout, peper of wat chilipoeder toe. **7.** Stof de courgettespaghetti in een ander pannetje met een klontje boter kort gaar. **8.** Verdeel de kip met saus over de borden. Serveer met de courgette spaghetti en garneer met verse peterselie en wat geraspte Parmezaanse kaas.

# Kikkererwtensoep met zontomaatjes!

Heb je een eigen groententuin met tomaten? Dan kan je ze kwijt in deze heerlijke maaltijdssoep-stoofschotel! Ontvel de tomaten door een kruisje in de schil te zetten en een paar minuutjes in kokend heet water te leggen. Je trekt het velletje er daarna gemakkelijk af.

## Ingrediënten

- 1 ui in ringen gesneden
- 1 venkelknol in dikke plakken
- 1 winterwortel in plakjes
- 3 stengels bleekselderij in plakjes
- 1 el tomatenpuree
- 2,5 dl witte wijn (optioneel)
- 400 g tomaten ontveld, of uit blik
- 1 el (verse) oregano fijn gesneden
- 1 el (verse) tijm fijn gesneden
- 2 el verse peterselie fijn gesneden
- 2 laurier blaadjes
- 1 el honing
- 500 ml Whole Bones bottenbouillon
- 1 blik kikkererwten (400 g)
- 4 el groene pesto
- een paar basilicum blaadjes voor de garnering

## Bereiden

**1.** Verhit de oven voor op 180°C. **2.** Smelt wat roomboter in de pan en fruit het uitje en voeg de venkel toe. **3.** Voeg de bleekselderij en wortel toe en laat het een paar minuutjes smoren totdat de groenten zacht zijn. **4.** Voeg de tomatenpuree en optioneel de wijn toe (indien je de wijn toevoegt, laat het dan even inkoken voordat je verder gaat). **5.** Doe de tomaten uit blik erbij en voeg de kruiden en honing toe. **6.** Voeg de Wholebones bottenbouillon en 500 ml water toe. **7.** Laat de soep 20-30 minuutjes pruttelen en maak op smaak met zeezout en peper. **8.** Kneus de kikkererwten in een aparte pan. **9.** Roer de gekneusde kikkererwten door de soep en warm even door. **10.** Schenk de soep in diepe borden. Garneer met een beetje pesto en wat basilicum blaadjes en sprenkel er wat goede olijfolie over.

# Komkommersoep

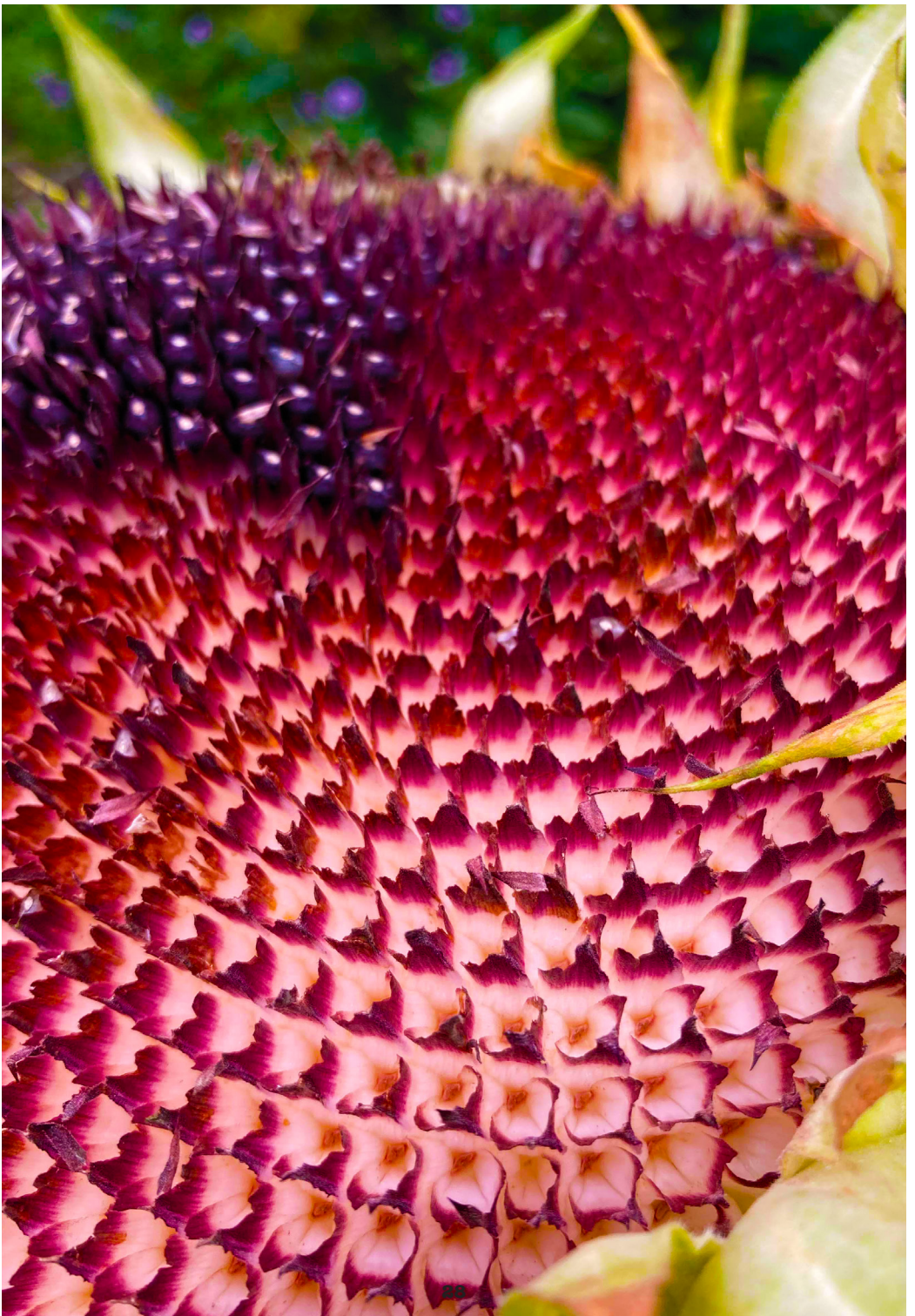
Op warme zomerdagen heb je niet altijd zin in een zware maaltijd. Deze frisse komkommersoep is licht, eenvoudig en verrassend smaakvol. Serveer hem als lunch, voorgerecht of als onderdeel van een zomerse maaltijd met groenten van het seizoen.

## Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 ui
- 1 ei
- 1 el gehakte dille
- sap ½ citroen
- 250 ml Whole Bones bottenbouillon
- 50 ml slagroom
- 30 g roomboter
- zeezout
- peper

## Bereiden

**1.** Fruit de komkommer en het uitje in wat boter in een pan. **2.** Voeg de Whole Bones bottenbouillon en een ½ liter water toe. Laat de soep 15 minuten pruttelen. **3.** Klop het ei met de room los. Voeg wat zout en peper toe. **4.** Als je graag een gladde soep wil, kan je de soep pureren. **5.** Haal de soep van het vuur en meng het room-eimengsel er voorzichtig doorheen. **6.** De soep op smaak maken met peper en zout en afmaken met dille en citroensap.



# Sperzieboontjes en een ‘pak zooi’ op oosterse wijze

Paksoi is zeker geen ‘pak zooi’, het zit bomvol voedingsstoffen: vitamine A, C en K, calcium, ijzer, mangaan, fosfor, kalium en magnesium. Paksoi is goed voor je ogen en botten en is ontstekingsremmend. Maar heb je last van een prikkelbare darm, dan is het wel verstandig deze koolsoort goed te bereiden door het lang genoeg te verhitten.

## Ingrediënten

- 200 g gemengde vis of zeevruchten
- 100 g sperziebonen van puntjes ontdaan en gehalveerd
- 1 teentje knoflook geperst
- 1 ui fijn gesneden
- 1 stronk paksoi in reepjes gesneden (groene reepjes apart van de witte reepjes houden)
- 2 el verse gember geraspt
- 200 ml kokosmelk
- 2 el kerriepoeder
- snufje (chili)peper
- 100 ml Whole Bones bottenbouillon

## Bereiden

**1.** Verhit wat kokosolie in een ruime hapjespan en fruit het uitje en knoflook een paar minuutjes. **2.** Bak het witte deel van de paksoi en de sperziebonen mee. **3.** Voeg de gember toe. **4.** Breng op smaak met kerriepoeder, zeezout en (chili)peper. **5.** Schenk de kokosmelk en de Whole Bones bottenbouillon erbij en kook 10-15 minuten op een laag vuur. **6.** Voeg het groene deel van de paksoi en de gemengde vis toe en kook 5 minuten zachtjes mee.

**Tip** Lekker met (bloemkool) rijst!

# Svenska köttbullar met Hollandse bramensaus

Wie kent ze niet, die lekkere Zweedse gehaktballetjes van ... Wij hebben er een gezonde variant van gemaakt. Net zo lekker en zonder de toevoegingen, dus beter voor je darmen! En nog een heerlijk bramensausje erbij en smullen maar! Bramen zijn trouwens krachtige gezondheidsbommetjes. Ze worden al meer dan 2000 jaar gebruikt om koorts en darmproblemen te behandelen. Je kan ze plukken van juli tot en met september en van de blaadjes kan je heerlijke thee trekken.

## Ingrediënten

- 300 gr rundergehakt
- 1 ei
- 1 ui super fijn gesnipperd
- handje peterselie, fijn gesneden
- 1 gekookte aardappel
- ½ tl gemalen kruidnagel
- ½ tl nootmuskaat
- ½ tl kaneel
- 250 ml Whole Bones runderbouillon
- 100 ml slagroom
- klontje roomboter

## Bereiden

**1.** Fruit in een beetje roomboter het uitje zachtjes glazig. **2.** Prak in een kommetje de aardappel fijn. **3.** Voeg het gehakt, het ei, 4 el slagroom, peterselie en andere kruiden, zeezout en peper (naar smaak) bij de geprakte aardappel. **4.** Meng goed en draai er kleine gehaktballetjes van. **5.** Verhit roomboter in de pan en bak de balletjes in 8-10 minuutjes gaar en goudbruin. Haal de balletjes uit de pan. **6.** Voeg vervolgens de runderbouillon en de rest van de room toe. Laat de saus een beetje in koken.

**Tip** Natuurlijk lekker met de traditionele cranberryjam maar ook heerlijk met een oud Hollands bramensausje (zie volgend recept).

**Tip** Serveer met Bloemkool(aardappel)puree en bietjes.

# Oud Hollandse Bramensaus

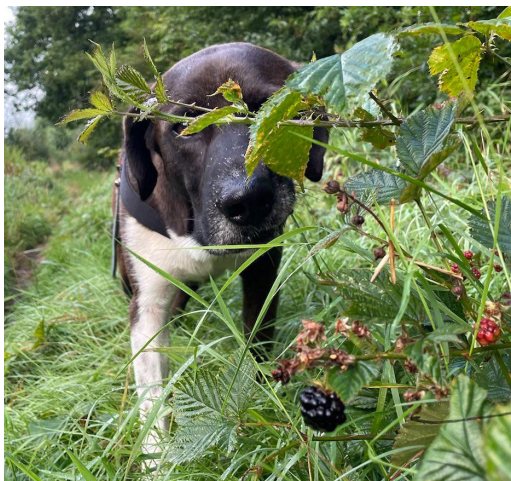
## Ingrediënten

- klein uitje fijn gesnipperd
- 100 ml Whole Bones bottenbouillon
- 150 ml rode wijn
- 3 el honing
- 3 cm verse gemberwortel in dunne plakjes
- 1 el gedroogde tijm
- 1 kaneelstokje
- 200 g bramen
- 15 g boter

## Bereiden

**1.** Fruit het gesnipperde uitje in wat boter. **2.** Voeg de Whole Bones bottenbouillon, de wijn, de honing, de gemberwortel, tijm en het kaneelstokje toe en breng aan de kook. **3.** Laat 15 minuten zachtjes pruttelen. **4.** De saus zeven en weer opnieuw in de pan doen met de bramen. **5.** Warm even door en breng op smaak met zeezout en peper. Voeg boter toe om het smeugig te maken. **6.** Serveer gelijk, of doe de saus in een schone afsluitbare glazen pot.

**Tip** Als je de saus langer wil bewaren, pasteuriseer de bramen saus een half uur in kokend water en laat de pot op de kop afkoelen.



Pepe, Karin's hond, smölt gek genoeg van bramen, maar nog meer van köttbullar...

\*

A  
bouillonnetje  
a day,  
keeps  
the doctor  
away

Kijk voor nog meer Wholy Bones seizoensrecepten op onze website.  
Of lees artikelen over gezondheid.

