

bottenbouillon of bonebroth voor baasje èn hond

Voor een 1 à 2 liter bouillon neem je bv:

- 2 kippenkarkassen met wat kippennekken of
- 3 schenkels van rund (1 kilo botten, vraag ernaar bij je slager) of
- 2 hielen van het everzwijn
- 2 liter water, koud
- een scheut biologische appelazijn
- optioneel: doormidden gesneden knoflookbol, 3 kurkumawortels doorgesneden

Leg de botten in je pan of crockpot (slow cooker) en overgiet ze met koud water, tot alles onder staat

Voeg een flinke scheut appelazijn toe (liefst biologische natuurlijk) en zet op een laag vuur, je crockpot kan op de laagste stand.

Laat dit minstens 12 uur trekken, beter nog 24 of 36 uur.

Wanneer je kookt op gas en geen crockpot gebruikt, neem dan zo'n ouderwets warmhoudplaatje om de pan op te zetten. Niet meteen dat gas vol open, neem de tijd en laat het rustig verwarmen, het is niet de bedoeling dat de boel kookt.

Na 24 uur trekken zet je het vuur uit en laat je het zeker een uurtje afkoelen (door de aanwezigheid van vetten is de bouillon ontzettend heet, laat het daarom wat afkoelen).

Je verwijdert dan de botten en wanneer daar vlees aan zit, pluk je dat eraf en dat bewaar je voor een ander recept of als verwennerij voor je dier? Let hierbij goed op dat er geen scherpe botjes in zitten. Gebruik dan een kaasdoek om de bouillon te zeven, dat werkt echt lekker snel. Wanneer je eerst het kaasdoek natmaakt en goed uitknijpt, gaat er minder bouillon verloren.

Nadat je de bouillon hebt gezeefd, laat je hem afkoelen. Daarna kan het in de koelkast of diepvries, je kunt het bovenste vetlaagje kun je eraf scheppen als je wilt.

Drank van bottenbouillon; doe twee eetlepels gelei in een beker, doe er kokend water over en zout naar smaak; je hebt een supergezonde warme drank te pakken die ook jouw nier-energie voedt!