



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

Bruine bonen uit Zeeland



De retro boon van de Lage Landen!

In de afgelopen 30 jaar is de landbouwgrond in Nederland waarop bruine bonen geteeld worden, afgenomen van ruim 3500 ha naar 1200 ha. Biologische bruine bonen zijn nog schaarser. Zeeland is de belangrijkste provincie voor de "professionele" bruine bonen teelt en gelukkig kom je daar nog de traditionele biologische bruine bonen boer tegen.

GreenAge heeft voor jou Zeeuwse bruine bonen van uitzonderlijke kwaliteit: niet melig of korrelig maar vol van smaak en ook nog eens relatief snel klaar! Want daarin ligt het geheim van echt goed klaargemaakte bruine bonen: niet lang maar juist kort garen waardoor ze lekker knapperig blijven en niet uit elkaar vallen.

Bonen zijn de zaden van vlinderbloemige planten uit de peulvruchtenfamilie, vol krachtige voedingsstoffen zoals vezels, anti-oxidanten, eiwitten, mineralen en vitaminen. Bonen zijn er in bijzonder veel verschillende verschijningen, waaronder bruine, zwarte, witte en Borlotti bonen. Allen zijn ze even gezond en bevatten ze 3 tot 4 keer meer eiwitten dan granen. Dat maakt ze zeer geschikt voor een vegetarisch menu.



Natuurlijk: niets anders dan het pure product, zoals de natuur het bedoeld heeft



Fair: eerlijk gekocht voor een eerlijke prijs



& Jammie: biologisch is niet alleen gezonder, het is ook zo ontzettend veel lekkerder!



Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE



8 personen
4 uur +
8 uur weken

Oudhollandsche bruine bonensoep

Met bruine bonen uit Zeeland

Ingrediënten:

- 1 zakje GreenAge bruine bonen Van Hollandsche Bodem
- 500 gram runderschenkel
- 500 gram schouderkarbonaadjes
- 3 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 5 jeneverbessen
- 3 takjes tijm
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500 gram aardappelen, in stukken van ca. 5 cm gesneden
- 2 preien, in ringen gesneden
- 2 winterwortels, geschild, in halve plakken
- ½ knolselderij, in blokjes van ca. 3 x 3 cm gesneden
- 2 grote uien, gesnipperd
- 500 gram verse of gedroogde (met)worst of verse rookworst
- 200 gram zuurkoolspek, in blokjes van ca. 1 x 1 cm gesneden
- de blaadjes van 5 stengels selderij, in dunne reepjes gesneden
- de blaadjes van 5 stengels platte peterselie, fijn gesneden
- 5 bosuitjes, in dunne ringetjes gesneden
- 1 prei, het witte gedeelte in heel dunne ringetjes gesneden
- ½ winterwortel in heel dunne plakjes en daarna in smalle reepjes gesneden
- peper en zout

Bereiding:

- week de bruine bonen 8 uur (of een nachtje) in ruim, koud water
- tijdens de laatste 3 uur van het weken kun je al met het trekken van de bouillon beginnen:
- doe runderschenkel, karbonaadjes, laurierblaadjes, kruidnagels, jeneverbessen, tijm en knoflook in een grote pan en giet er 3 liter water bij
- breng het water aan de kook en zet dan de pan op het kleinste pitje wat je hebt, eventueel met een vlamverdelers eronder
- laat 3 uur met het deksel op de pan trekken
- haal vlees en kruiden uit de pan en schep eventueel het gevormde schuim van de bouillon
- spoel de bonen af en doe ze in de bouillon, kook ca. 45 minuten tot de bonen gaar zijn
- bak ondertussen de zuurkoolspekblokjes in een droge koekenpan lekker krokant – laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier
- schep met een schuimspaan wat bruine bonen (ca. een koffiekop vol) uit de bouillon en houd ze apart
- doe prei, winterwortel, knolselderij, ui en de worst bij de soep en kook zachtjes door tot de groenten gaar zijn
- snijd ondertussen het vlees van de botten en snijd in kleine blokjes van ca 1 x 1 cm
- haal de worst uit de soep en snijd in dunne plakjes
- pureer nu de soep met een staafmixer: als je van grof houdt, pureer je kort. Houd je van fijner: pureer dan wat langer
- doe het kopje bruine bonen, het in blokjes gesneden vlees, de worst, selderij, prei en wortel in de soep, roer even goed door en breng de soep op smaak met peper en zout
- strooi vlak voor het serveren de peterselie, bosui en krokante spekjes over de soep

Vegetarische variant

- sla het trekken van de bouillon over: zet de geweekte bruine bonen op met 3 liter groentebouillon (zelf gemaakt of van een bouillonblokjes van goede kwaliteit)
- gaar een kopje bulgur of speltkorrels en meng deze na het pureeren door de soep
- in plaats van zuurkoolspekblokjes: bak (stevige) tofublokjes of tempeh krokant en strooi deze vlak voor serveren over de soep



Voor meer informatie, recepten en tips:

www.greenage.nl

