

INHOUD

VEGETARISCHE SOEPEN

Wortel-room.....	7
Wortel-venkel.....	8
Bloemkool-blauwe kaas.....	11
Doperwtjes-munt.....	12
Courgette-geitenkaas-munt.....	15
Pompoen-kastanjes.....	16
Pompoen-kaneel-gember.....	19
Brandnetelcrème.....	20
Prei-kokos-kerrie.....	23
Bloody mary.....	24
Tomaat-appel-ricotta.....	27
Selderij-peer.....	28
Wortel-ananas-gember.....	31
Wortel-appel-selderij.....	32

MAALTIJDSOEPEN

Rode kidneybonen-tomaten-chili.....	35
Mulligatawny.....	36
Kikkererwten op oosterse wijze.....	39
Groene linzen-koriander.....	40

Rode linzen-kokos-limoen.....	43
Rode linzen-spinazie.....	44
Rode linzen-aubergine.....	47

SOEPEN MET VLEES

Tomaat-gehaktballetjes.....	48
Kastanjes-spekjes.....	50
Spinazie-chorizo.....	53
Zoete aardappel-spekjes.....	55
Pompoen-bacon.....	56
Splitterwten-spekjes.....	59
Portugese soep met chorizo.....	60
Groene linzen-saucisse de Morteau.....	63

KOUDE SOEPEN

Gazpacho.....	64
Spinazie-avocado.....	67
Watermeloen-gember-limoen.....	68
Courgette-gember-ingelegde citroen.....	71





Doperwtjes munt

Vorbereiding: 5 minuten – Bereiding: 25 minuten

Voor 4 personen

1 ui
5-6 blaadjes (krop)sla
2 takjes munt
500 g doperwtjes, vers gedopt of uit de diepvries
1 l water
150 ml slagroom
zout

Pel en snipper de ui. Was de slablaadjes en hak grof. Spoel de munt af onder koud water.

Doe de doperwtjes, ui en sla in een soeppan. Voeg het water en wat zout toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 25 minuten zachtjes koken. Voeg de munt en slagroom toe en breng de soep zo nodig verder op smaak. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot alle velletjes van de erwten zijn verdwenen.



Gaanderen de soep met een extra scheutje room of wat munt.



als garnering van de soep.

Houd een beetje peterselie en rozijnen achter

Kikkererwten op oosterse wijze

Vorbereiding: 5 minuten – Bereiding: 25 minuten

Voor 3 personen

250 g kikkererwten uit blik (uitlekgewicht)	2 eetlepels olijfolie
1 ui	250 g rijpe tomaten, gesneden
2 teentjes knoflook	500 ml water
1 bosje krulpeterselie	50 g rozijnen
1 theelepel kerrie	zout
1 theelepel gemalen komijn	

Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de peterselie en pluk de blaadjes van de steeltjes. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook een paar minuten met de specerijen. Roer goed. Voeg de kikkererwten, stukjes tomaat en peterselieblaadjes toe, plus het water en wat zout. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 20 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Maak de soep niet helemaal glad, er mag nog wel wat structuur in zitten. Voeg zo nodig extra water toe. Proef of de soep goed op smaak is. Roer voor het serveren de rozijnen erdoor.





Spinazie chorizo

Vorbereiding: 15 minuten – Bereiding: 35-40 minuten

Voor 4 personen

600 g spinazie (vers of diepvries)	verse nootmuskaat
2 sjalotjes	1 kleine chorizo (zo pittig als je zelf wilt)
1 eetlepel olijfolie	zout
1 l water	

Als je verse spinazie gebruikt: was de spinazie en verwijder de dikste steeltjes. Hak de blaadjes grof. Pel en snipper de sjalotjes.

Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalotjes een paar minuten. Voeg de spinazieblaadjes toe, doe het deksel op de pan en laat 3 minuten slinken. Roer af en toe, om ervoor te zorgen dat de blaadjes gelijkmatig slinken. Voeg het water en een snufje zout toe en doe het deksel op de pan. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat de soep zachtjes koken gedurende 25 minuten.

Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer, tot het een heel glad en vloeibaar mengsel is. Proef of de soep goed op smaak is en rasp er wat nootmuskaat over. Doe het deksel op de pan en houd warm.

Snijd de chorizo in plakjes. Bak de chorizo al roerend in een hete koekenpan. Serveer de spinaziesoep met de gebakken chorizo en een klein beetje van het bakvet.





Spinazie avocado

Vorbereiding: 10 minuten – Bereiding: 20 minuten

Rusttijd: 3 uur + 1 uur

Voor 4 personen

400 g spinazie

1 ui

2 eetlepels olijfolie

750 ml water

125 g yoghurt

2 rijpe avocado's

sap van 1 limoen

verse nootmuskaat

worcestersaus

zout

Was de spinazie in ruim water en verwijder de dikste steeltjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui een paar minuten.

Voeg de spinazie toe, doe het deksel op de pan en laat een paar minuten stoven.

Voeg het water en wat zout toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 15 minuten zachtjes koken. Laat afkoelen bij kamertemperatuur en zet de soep dan een paar uur in de koelkast. Als de spinaziesoep goed koud is, doe dan de yoghurt, stukjes avocado en het limoensap erbij. Rasp een kwart van een muskaatnoot erboven. Pureer de soep met een staafmixer, proef of hij goed op smaak is en voeg een scheutje worcestersaus toe. Zet de soep nog minimaal 1 uur in de koelkast voor het serveren.

