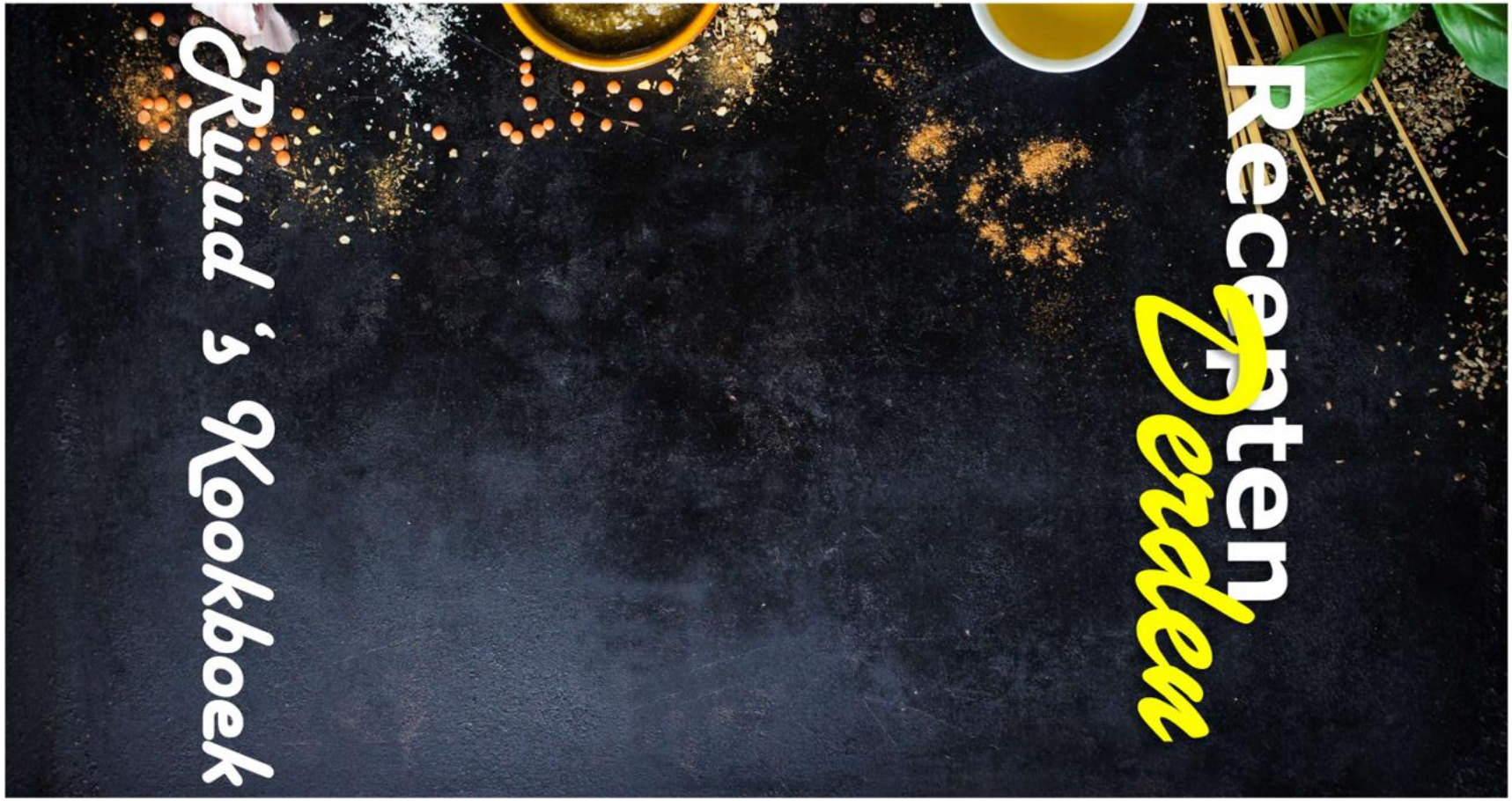


Soepbijbel - preview

(Heleen Timmermans)

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS KOOKBIJBELS

Groentebijbel
Visbijbel
Bakbijbel
BBQbijbel
Vleesbijbel
Pizzabijbel
Pastabijbel

HELEEN TIMMERMANS

SOEPBIJBEL

VAN GAZPACHO EN BOUILLON TOT MAALTIJDSOEP

CARRERA
culinair

© 2017 Heleen Timmermans
© 2017 Uitgeverij Carrera Culinair, Amsterdam

Tekst en receptuur Heleen Timmermans
Omslagontwerp, vormgeving en illustraties Tijs Koelemeijer
Zetwerk Krijnie Gerritsen, *bijzee*
Culinaire redactie Lars Hamer
Fotografie Simone van den Berg
Styling Alexandra Schijf
Assistent styling Nikee Blanke

Met dank aan Kitchen Trend Products, Serax en Kookpunt

ISBN 978 90 488 3983 4
ISBN 978 90 488 3984 1 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinair.nl
www.overamstel.com

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C122712

7 VOORWOORD
10 HOE GEBRUIK IK DIT BOEK
12 GESCHIEDENIS VAN SOEP
16 SOORTEN SOEP
18 ONMISBAAR SOEPMATERIAAL
22 DE VOORRAADKAST
40 TIPS EN TECHNIEKEN



























407 DANKWOORD
410 RECEPTENINDEX
418 REGISTER
429 ADRESSEN & LINKS



VOORWOORD

Zot van eten en in het bijzonder zot van soep. Wat in mijn studententijd begon als een bezoekje aan een soepbar in Brussel, ontaardde in een droom om zelf zo'n zaakje te starten. De interesse in alles wat met voeding te maken heeft, was er al van kinds af aan. Met de paplepel ingegeven, of beter gezegd: met de soeplepel! Omdat ik ook graag een diploma op zak wilde hebben, begon ik – met in het achterhoofd (ooit) de start van een eigen soepzaak – een opleiding voedings- en dieetleer. Om alvast wat te kunnen sparen kluste ik op mijn vrije dagen bij in de keuken van een eetzaakje. Ik was direct verknocht aan het restaurantgebeuren, zette uiteindelijk toch mijn studies stop en werkte net zolang tot ik genoeg gespaard had om mijn eigen zaak te beginnen. In 2005 werd mijn droom realiteit. Nog altijd maak ik met evenveel passie en plezier mijn soepjes. Verschillende smaken en ingrediënten combineren in één kommetje, het blijft eindeloos boeiend!

Ik hoop dat deze soeprecepten je zullen inspireren om zelf aan de slag te gaan. Hier volgt een aantal suggesties om tot een goed resultaat te komen.

Allereerst: bij koken gaat het om genieten. Van het eindresultaat, maar ook van het kookproces. Als je er zelf van geniet, gaat je gerecht daar op de een of andere magische manier beter van smaken. Je gasten proeven de liefde die je erin stopt!

Koop altijd de beste ingrediënten die je kunt vinden. Dat soep wordt gemaakt van ingrediënten die van mindere kwaliteit zijn, is zowat de grootste misvatting ooit. Koop kraakverse groente en goed vlees en gevogelte, liefst biologisch. Hetzelfde geldt voor eieren. Kies voor zeezout in plaats van gewoon zout, en voor versgemalen zwarte peper, verse kruiden, goede boter en volle melk.

Natuurlijk kun je groente die al wat langer liggen ook heus gebruiken. Maar kies dan voor een soep die je na het koken pureert.

Ik heb alle soepen en hun toppings meerdere keren gemaakt. Maar als je er zelf aan begint, gebruik dan je gezonde verstand en vertrouw op je eigen goede smaak. Kijk, voel, ruik en proef, zodat je het recept naar eigen maatstaf kunt aanpassen. De tijd die nodig is om een ui te fruiten, hangt bijvoorbeeld af van de

grootte, de soort, de hoeveelheid vocht, het formaat en de dikte van de pan, de kracht van de hittebron. Ook ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Pas de aanwijzingen in de recepten dus aan aan je eigen oven, als dat nodig is.

Kortom: gebruik mijn recepten als betrouwbare leidraad, maar volg je eigen intuïtie en smaak. Ga er altijd van uit dat een gerecht bedoeld is zoals je het zelf lekker vindt!

Heleen



HOE GEBRUIK IK DIT BOEK

Met *Soepbijbel* wil ik je laten zien hoe lekker en veelzijdig soep is en dat het helemaal niet zo ingewikkeld is om zelf verse soep te maken. Als je eenmaal de basis onder de knie hebt, weet ik zeker dat je ook zelf op zoek gaat naar eigenzinnige smaakcombinaties!

Soepbijbel is als volgt opgebouwd:

Eerst vertel ik iets over de **Geschiedenis van soep**. Vervolgens heb ik een indeling gemaakt van verschillende **Soorten soep**. Het onderscheid tussen de verschillende soorten soep is natuurlijk niet strikt te maken, maar het geeft wel enige houvast. De recepten zijn later ook ingedeeld volgens dit onderscheid. In **Onmisbaar soepmateriaal** bespreek ik het keukengerei dat niet mag ontbreken als je aan de slag gaat met het maken van soep. **De voorraadkast** geeft een overzicht van veelgebruikte ingrediënten in soep. Ook vind je hier handige tips, bijvoorbeeld over de verkrijgbaarheid van ingrediënten of mogelijke vervangers. In **Tips en technieken** onthul ik een aantal trucs die goed van pas komen bij het maken van soep.

In het hoofdstuk **How-to's** worden de belangrijkste technieken voor het maken van soep aan de hand van stap-voor-stapfoto's uitgelegd. Uiteraard komt het trekken van verschillende soorten bouillons aan bod, maar ook het maken van een consommé of velouté. Tevens laat ik verschillende snijtechnieken zien, want sommige soepen vragen om een specifieke snijtechniek. Voor een heldere bouillon snijd je de groente bijvoorbeeld in julienne of brunoise; het oog wil immers ook wat.

Het hoofdstuk **Basisrecepten** bevat de precieze receptuur van de bouillons; van klassieke runderbouillon tot bouillon van geroosterde knolselderij. Daarnaast vind je hier handige basisrecepturen, zoals currypasta's en het roosteren van verschillende soorten groente.

Daarna volgen de hoofdstukken met alle soeprecepten, verdeeld over: **Klassiekers met groente – niet-gezeefd**, **Klassiekers met groente – crèmesoepen**, **Soepen met vlees**, **Soepen met kip**, **Soepen met vis**, **Veggie soepen**, **Soepen met kaas**, **Speciale soepen** en **Koude soepen**. Alle recepten zijn voor 8 kommetjes soep, want het is juist zo handig van soep dat je eenvoudig een grote pan kunt maken. Wat je overhebt kun je meestal prima invriezen of later in de week als lunch of avondmaal eten. Mocht je toch liever een kleine portie willen koken, dan kun je meestal probleemloos de hoeveelheid ingrediënten aanpassen.

Tot slot vind je in het hoofdstuk **Brood en meer** genoeg inspiratie om de soepmaaltijd helemaal compleet te maken. Je kunt je soep nog net wat specialer maken met behulp van de garnituren in het hoofdstuk **Toppings en smeersels**. Hier vind je een aantal suggesties voor garnituren, maar probeer uiteraard ook zelf uit!

Eet smakelijk!

ONMISBAAR SOEPMATERIAAL

HEEL VEEL HEB JE NIET NODIG OM SOEP TE MAKEN. TOCH ZIJN ER ENKELE BASISMATERIALEN WAAR JE ECHT NIET ZONDER KUNT. INVESTEER IN DEGELIJKE, DUURZAME SPULLEN DIE JE LEVEN LANG MEEGAAN — OF NOG MOOIER: MEERDERE GENERATIES.

grote soeppan

In mijn soepbar werk ik met ketels van 20 liter. Voor een gemiddeld gezin is dat natuurlijk overdreven groot. Maar het is helemaal niet gek om een pan met een inhoud van 10 liter aan te schaffen; als je toch bezig bent, is het altijd fijn om een dubbele portie soep te maken, zodat je ook een deel kunt invriezen. Maar met een pan van 5-6 liter kom je ook al een heel eind. Gebruik geen ijzeren of aluminium pannen, die reageren met tomatenproducten.





(punt)zeef

Onmisbaar om een gepureerde soep dat extra fluweelzachte effect te geven. Zie p. 60 voor een trucje om vlotter te zeven.

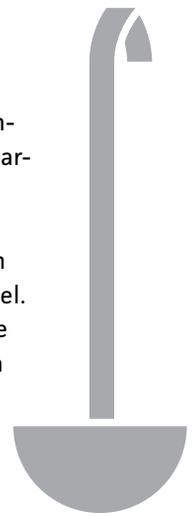
messen

Of je nu soep maakt of een ander gerecht, een goed koksmes hoort thuis in elke keuken. Als je er geen hebt en besluit te investeren in kwaliteit, ga dan naar een kookwinkel waar de messen onverpakt uitgestald staan en vraag of je de messen even mag vasthouden. Ga voor een niet te zwaar model dat goed in de hand ligt. Ook een klein aardappelmesje is een absolute must have.



houten lepel

Er bestaan ondertussen talloze varianten van de houten lepel. Er zijn ook soortgelijke modellen gemaakt van hittebestendig kunststof. Die zijn waarschijnlijk bij veel mensen favoriet. Zelf gebruik ik altijd de klassieke houten lepel, puur voor het gevoel. Het enige nadeel is dat ze minder hygiënisch zijn en na verloop van tijd echt wel vervangen moeten worden.



een extra pan

Als je een soep zeeft, heb je een tweede pan nodig om de zeef in te hangen (zie ook de how-to op p. 60). Een extra pan van dezelfde inhoud leent zich hier perfect voor. Maar je kunt bijvoorbeeld ook bij de plaatselijke snackbar vragen of ze een lege mayonaise-emmer voor je hebben. Belangrijk is wel dat-ie hittebestendig is!





dunschiller

Ik probeer zoveel mogelijk groente mét schil te verwerken, omdat in of net onder de schil de meeste vitamines zitten. In gepureerde soepen is dat geen probleem, maar in bijvoorbeeld een heldere bouillon met gesneden groente wil het oog ook wat en is het gewoon mooier en smakelijker om de groente vooraf te schillen. Een dunschiller werkt dan snel en economisch.

soeplepel

Soep opscheppen zonder een soeplepel wordt echt wel moeilijk.



keukenweegschaal

Hoe vaker je soep maakt, hoe meer je zult leren vertrouwen op je gevoel. In het begin of bij nieuwe recepten is het wel handig om de ingrediënten af te wegen.

DE VOORRAADKAST

KRUIDEN EN SPECERIJEN

Verse kruiden zijn geweldig om een soep op het allerlaatste moment mee af te werken, maar als je ze laat meekoken gaat de smaak volledig verloren. Gedroogde kruiden zijn dan een perfect alternatief. Ze hebben een zeer geconcentreerde smaak en je kunt ze bijna eindeloos bewaren.

Heb je het geluk dat je een tuintje hebt, dan is niets zo leuk als een kruidenhoekje. Zelf heb ik mijn middelgrote stadsterras vol gezet met grote bakken basiskruiden. Als ik zie dat ik de oogst tegen het einde van de zomer niet verwerkt krijg, maak ik er bundeltjes van die ik ophang om te drogen. Zo heb ik er nog het hele jaar plezier van!

Oregano

Oregano is een van mijn favoriete gedroogde kruiden. Waarschijnlijk associeert iedereen het met pizza. Het heeft inderdaad iets mediterraans, maar in mijn keuken is oregano ook een vast onderdeel van alle Mexicaanse en Marokkaanse soepen.

Tijm

Tijm is een typisch Provençaals kruid en doet onmiddellijk denken aan stoofpotjes en gebraad. Tijm is een sterk en stevig kruid – er zijn bijna geen weersomstandigheden die hij niet overleeft – en vraagt om even stevige gerechten. Mijn soep van ham, bier en bonen kan absoluut niet zonder, net als een winterse uiensoep.

Spaghetti- of Italiaanse kruiden

Het klinkt een beetje raar om spaghettikruiden (in Nederland Italiaanse kruiden) te gebruiken in soep, maar het is een prima hulpmiddel om meer smaak te geven aan groentestoofpotjes en soepen met vlees en/of bonen.

Paprikapoeder

Ik gebruik paprikapoeder in zowat alle soepen waar ook (verse) paprika's in verwerkt zijn. Als je hem kunt vinden, kies dan voor de Spaanse pimentón. Die heeft een heerlijk rokerige smaak.

Komijnpoeder

Als je ruikt aan komijnpoeder, komt je een wat duffige geur tegemoet. Als je komijn verhit komt echter een heerlijk zachte, aardse smaak vrij. Indische, Marokkaanse en Mexicaanse gerechten kunnen niet zonder. Groente als aubergine, ui en wortel zijn fantastische compagnons!

Komijnzaad

Om komijnzaad helemaal tot zijn recht te laten komen, moet je de zaadjes eerst eventjes roosteren in een koekenpan, droog of in een beetje olie. Plet ze lichtjes met een vork, zodat de geur goed vrijkomt.

Mosterdzaad

Ik vermoed dat mosterdzaad maar zelden wordt gebruikt in de Vlaamse of Nederlandse keuken. Maar het is toch goed om het in je voorraadkast te hebben staan. Het zorgt voor extra pit in bepaalde soepen. En in een Indiase curry is mosterdzaad onmisbaar.

Kurkuma

Kurkuma of geelwortel geeft, zoals de naam misschien al doet vermoeden, meer kleur dan smaak aan curry's of soepen.

Gemberpoeder

In Thaise curry's of gepureerde soepen kies ik liever voor verse gember, dat geeft zo'n lekkere scherpe toets! Voor een Marokkaanse minestrone of een Indiase curry gebruik ik de gedroogde variant, die een wat milder karakter heeft.

Laurier

Zeg laurier en je denkt direct aan heerlijke stoofpotjes. Laurier geeft ook het winterse karakter van bepaalde soepen een extra boost. Bijzonder geschikt in combinatie met grover gesneden groente.



RUNDERBOUILLON TREKKEN

KIJK VOOR HET RECEPT OP P. 85.



1 Spoel de beenderen af met koud water om eventuele bloedresten te verwijderen.



2 Verwarm de oven voor op 200 °C. Plaats de beenderen in een grote ovenschaal en rooster ze 30 minuten in de oven.



3 Doe de beenderen samen met de overige ingrediënten in een grote soeppan en breng op hoog vuur aan de kook. Verwijder eventueel schuim met een schuimspaan.



4 Zet het vuur zacht en laat de bouillon 3 tot 4 uur sudderen met het deksel op de pan. Verwijder eventueel schuim weer met een schuimspaan.

KLASSIEKE RATATOUILLE

DEZE SOEP IS EEN AFGELEIDE VAN DE BEKENDE FRANSE STOOFPOT. EEN ECHTE KLASSIEKER EN ZO GEMAKKELIJK OM TE MAKEN.

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de ovenschaal in met olijfolie.

2 Vul de ovenschaal laag voor laag met de groente. Begin met de hardere groente, die de langste gaartijd nodig hebben. Dus eerst de wortelen, dan de ui, de aubergine enzovoort. Besprenkel elke laag met olijfolie, verse kruiden, een beetje knoflook, tomatenblokjes en zeezout en zwarte peper. Overgiet met bouillon en laat ruim 1 uur pruttelen in de oven.

3 Serveer in diepe borden met oregano.

INGREDIËNTEN

- 2 wortelen, geschild, in blokjes
- 2 grote uien, in halve ringen
- 1 aubergine, met schil, in blokjes
- 1 groene paprika, ontpit, in achten
- 1 rode paprika, ontpit, in achten
- 2 stengels bleekselderij, fijngesneden
- 3 courgettes, in blokjes van ca. 2 cm
- 4 rijpe tomaten, in kwarten
- 4 el olijfolie
- 1 takje rozemarijn, gerist, fijngehakt
- 1 handje basilicum, gescheurd
- 2 takjes bladpeterselie, fijngehakt
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 blikje (ca. 200 g) tomatenblokjes
- 0,5 l groentebouillon (zie p. 87)
- zeezout en zwarte peper

VOOR ERBIJ

- verse oregano

EXTRA NODIG

- ovenschaal of braadslee





VENKEL-PAPRIKASOEP

1 Breng alle groente samen met de bouillon aan de kook in een grote soeppan. Laat 60 tot 90 minuten koken.

2 Haal de pan van het vuur en voeg het basilicum toe.

3 Pureer de soep in zeker 10 minuten tot een glad geheel en zeef hem om eventuele achtergebleven paprikaschilletjes en -zaadjes te verwijderen.

4 Serveer met kruidenkaas en gepekelde venkel.

INGREDIËNTEN

- 2 l groente- of kippenbouillon (zie p. 87 of 86)
- 2 uien, in grove stukken
- 500 g wortelen, in grove stukken
- 500 g venkel, in grove stukken
- 500 g rode paprika's, gehalveerd, ontpit
- 1 takje basilicum

VOOR ERBIJ

- kruidenkaas (zie p. 389)
- gepekelde venkel (zie p. 394)



MAROKKAANSE LAMSSOEP MET ABRIKOZEN

1 Doe de lamsblokjes in de plastic zak samen met bloem, zout en zwarte peper. Sluit de zak af en schud de ingrediënten goed door elkaar, zodat de lamsblokjes helemaal bedekt zijn met een laagje bloem.

2 Verhit de olijfolie in een grote gietijzeren soeppan en bak hierin de lamsblokjes al roerende 5 minuten. Zet het vuur zachter, voeg de ui en knoflook toe en laat al roerende 5 minuten meebakken. Blus af met de wijn. Voeg de kaneel, piment, komijn en oregano toe en laat de wijn een paar minuten inkoken.

3 Overgiet met de bouillon, voeg de helft van de abrikozen toe en laat 1 uur sudderen op heel zacht vuur met het deksel op de pan.

4 Voeg de andere helft van de abrikozen en de doperwten en koriandersteLen toe en roer alles nog een keer goed door.

5 Serveer met couscous, hummus, sumak, verse koriander en olijven.

INGREDIËNTEN

- 1,5 kg lamsschouder, in blokjes
- 6 el bloem
- 2 tl zeezout
- 3 el olijfolie
- 500 g uien, in dunne halve ringen
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 250 ml droge witte wijn
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el pimentpoeder
- 1 el komijnpoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- 1,5 l kippenbouillon (zie p. 86)
- 400 g gedroogde abrikozen, gehalveerd
- 500 g doperwten (diepvries)
- stelen van ¼ bosje koriander, fijngehakt
- zwarte peper

VOOR ERBIJ

- couscous
- hummus (zie p. 402)
- sumak
- verse korianderblaadjes
- groene olijven

EXTRA NODIG

- plastic zak

KRABBISQUE



JE ZULT EVEN OP ZOEK MOETEN NAAR EEN GOEDE VISBOER WAAR JE SCHALEN VAN KRAB, KREEFT EN GARNALEN KUNT KOPEN, MAAR DEZE SOEP IS ZEKER DE MOEITE WAARD. STOP TROUWENS NIET TE SNEL MET PURE REN, HET IS DE BEDOELING DAT DE SOEP FLUWEELZACHT WORDT.

1 Doe de krab, ui, knoflook, wortel, paprika en knolselderij in een grote soeppan op hoog vuur. Blus onmiddellijk af met de wijn en cognac en roer goed door.

2 Doe Spaanse peper, paprikapoeder, gedroogde dille en geroosterde tomaten erbij en overgiet met de bouillon. Breng aan de kook en laat 1,5 uur sudderen op zacht vuur met het deksel op de pan.

3 Haal de pan van het vuur. Haal de krab uit de soep en verwijder de te harde delen waarvan je verwacht dat je ze niet kunt pureren.

4 Wikkel de rest van de schalen in een theedoek en sla ze met een stamper of ander zwaar voorwerp kapot. Doe de stukken schaal terug in de pan, pureer de soep tot een zo glad mogelijk geheel en haal door een zeef.

5 Serveer met een scheutje room en bieslook.

INGREDIËNTEN

- 200 g schalen van (gekookte) krab, kreeft, garnalen
- 1 ui, in grove stukken
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 500 g wortelen, in grove stukken
- 1 rode paprika, gehalveerd, ontpit, in grove stukken
- 200 g knolselderij, geschild, in grove stukken
- 100 ml witte wijn
- 100 ml cognac
- 1 rode Spaanse peper, fijngesneden
- 1 el zacht paprikapoeder
- 2 el gedroogde dille
- 1 kg tomaten, in de oven geroosterd (zie p. 93)
- 2 l visbouillon (zie p. 88)

VOOR ERBIJ

- room
- bieslook, fijngehakt



CIOPPINO UIT SAN FRANCISCO

CIOPPINO IS EEN KLASSIEKE VISSOEP MET VERSCHILLENDE SOORTEN VIS EN SCHAALDIEREN IN EEN BASIS VAN TOMAAT, DIE DOOR ITALIAANSE IMMIGRANTEN NAAR SAN FRANCISCO IS GEBRACHT.

1 Verhit de olie in een grote gietijzeren soeppan en bak hierin al roerende de ui, knoflook en paprika. Voeg tomaten, passata, witte wijn, bouillon, tijm, oregano, basilicum, laurier, zeezout en zwarte peper toe en laat ongeveer 10 minuten sudderen op laag vuur met het deksel op de pan.

2 Doe de vis erbij en na 5 minuten ook de garnalen en venusschelpen. Roer alles voorzichtig om en laat met het deksel op de pan op zacht vuur sudderen tot de schelpen opengaan.

3 Serveer met peterselie.

INGREDIËNTEN

- 3 el neutrale olie (zoals arachide- of maisolie)
- 2 middelgrote uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 groene paprika, ontpit, in kleine stukjes
- 1 blik (ca. 400 g) tomatenblokjes
- 700 ml passata
- 300 ml witte wijn
- 300 ml kippenbouillon (zie p. 86)
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogd basilicum
- 2 laurierblaadjes
- 1 tl zeezout
- 1 tl zwarte peper
- 1 kg verschillende vissoorten, in blokjes van ca. 4 cm
- 500 g garnalen, gepeld
- 20 venusschelpen

VOOR ERBIJ

- bladpeterselie, fijngehakt



IN DIT HOOFDSTUK VIND JE MEER DAN GENOEG INSPIRATIE VOOR HET MAKEN VAN VEGETARISCHE SOEPEN. DANKZIJ DE NOTEN EN/OF PEULVRUCHTEN ZIJN HET VOEDZAME SOEPEN, VOL SMAAK EN STRUCTUUR.

VEGGIE SOEPEN



RATATOUILLE MET KIKKERERWTEN EN LINZEN **252** SPAANSE KIKKERERWTEN-PREISOEP **255**
MAROKKAANSE MINESTRONE **256** FRANSE UIENSOEP MET EEN TWIST **259**
TOSCAANSE BONENSOEP **260** ITALIAANSE BONENMINESTRONE **262**
AMERIKAANSE MAIS-CHOWDER **263** ZOETZURE LINZENSOEP UIT BOMBAY **265**
MEXICAANSE ZWARTEBONENCHILI **266** SPAANSE TUINBONENSOEP **269**
INDIASE RASAM **270** CHINESE NOEDELSOEP **273**



FRANSE UIENSOEP MET EEN TWIST



1 Verhit de boter in een grote soeppan en fruit hierin de uien langzaam tot ze goudbruin zijn. Voeg de prei en bleekselderij toe. En de suiker, zodat de groente licht karamelliseren. Breng op smaak met tijm, laurier en zwarte peper. Roer de blokjes peperkoek door de groente tot ze vrijwel helemaal zijn opgelost en voeg de mosterd toe. Overgiet met de bouillon en laat nog 10 minuten sudderen op zacht vuur.

2 Serveer met geraspte kaas, of nog beter: een stuk stokbrood gegratineerd met kaas.

INGREDIËNTEN

- 1 el boter
- 10 uien, in ringen
- 1 prei, alleen het wit, fijngesneden
- 5 stengels bleekselderij, fijngesneden
- 2 el bruine suiker
- 2 el gedroogde tijm
- 1 laurierblaadje
- 4 sneetjes peperkoek, in stukjes
- 2 el mosterd
- 3 l groentebouillon (zie p. 87)
- zwarte peper

VOOR ERBIJ

- kaas, geraspt

IN DIT HOOFDSTUK VIND JE BIJZONDERE SOEPEN DIE UITERMATE GESCHIKT ZIJN VOOR EEN SPECIALE GELEGENHEID OF ALS JE ZIN HEBT OM UITGEBREID IN DE KEUKEN TE STAAN. ER ZITTEN BIJZONDERE SMAAKCOMBINATIES TUSSEN DIE JE ECHT EEN KEER GEPROBEERD MOET HEBBEN, ZOALS SOEP MET POPCORN EN AMANDEL-SAFFRAANSOEP.

SPECIALE SOEPEN



BROCCOLI-AMANDELSOEP **300** SPINAZIE-KOKOSSOEP **303**
SOEP VAN GEROOSTERDE BLOEMKOOL MET PEPERPOPCORN **304**
BLOEMKOOLCOUSCOUS **306** PEPERPOPCORN **307**
VENKELSOEP MET VANILLE EN CHILI **309** MEDITERRANE AMANDEL-SAFFRAANSOEP **310**
TOMATENSOEP MET GEROOKTE KNOFLOOK **313** KNOFLOOKROOM **314**
BLOEMKOOLSOEP MET ANSJOVIS EN VENKEL **315** KERRIE-KNOLSELDERIJSOEP MET APPEL **316**
POMPOENSOEP MET SINAASAPPEL, STERANIJS EN CHILIBOTER **319** CHILIBOTER **320**
ROMIGE KNOLSELDERIJSOEP MET TRUFFELOLIE **321**
BOTERZACHTE AARDAPPELSOEP MET HARINGKAVIAAR EN GEROOKTE ZALM **322**
BIETEN-WORTELSOEP MET LIMOEN EN SINAASAPPEL **325** CITROENYOGHURT **326**
SOEP VAN ARTISJOKHARTEN **327** WORTEL-KOKOSSOEP MET GARNALEN **328** POMPOEN-KOKOSSOEP **330**
ZOETE-AARDAPPEL-KOKOSSOEP **331** DOPERWTEN-KOKOSSOEP MET VENKEL EN MUNT **333**
DASHI MET TOFOE **334** LAKSA UIT SINGAPORE **337**
KRUIDENPASTA **338** JAPANSE MAISSOEP MET BOSUI EN TAMARI **339** JAPANSE MISOSOEP **340**



POMPOENSOEP MET SINAASAPPEL, STERANIJS EN CHILIBOTER



1 Breng de wortel en ui samen met de bouillon aan de kook in een grote soeppan. Laat 20 minuten koken op hoog vuur.

2 Zet het vuur laag, voeg de Spaanse peper toe en laat nog 10 minuten pruttelen.

3 Voeg de geroosterde pompoen toe en laat nog 5 minuten meekoken op laag vuur.

4 Haal de pan van het vuur en voeg het basilicum en de sinaasappelrasp toe. Pureer de soep tot een glad geheel en zeef hem voor een fluweelzacht effect.

5 Doe de steranijs in de soep en laat een paar minuten trekken. Verwijder de steranijs zodra de soep goed op smaak is.

6 Serveer met een schijfje chiliboter en gepekelde Spaanse peper en garneer met extra steranijs.

INGREDIËNTEN

- 2 l groente- of kippenbouillon (zie p. 87 of 86)
- 500 g wortelen, in grove stukken
- 1 ui, in grove stukken
- 1 rode Spaanse peper, fijngehakt
- 1,5 kg pompoen, geroosterd in de oven (zie p. 93)
- 6 blaadjes basilicum
- rasp van ½ sinaasappel
- 6 stuks steranijs

VOOR ERBIJ

- chiliboter (zie p. 320)
- gepekelde Spaanse pepers (zie p. 394)
- 8 stuks steranijs


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl