



Recepten

16 PuurGezonde soepen



6x

waarom soep goed voor je

P U U R G E Z O N D



Soep Special

DOWNLOAD

Inhoudsopgave.

- 1. Marokkaanse bloemkoolsoep**
- 2. Wortelsoep**
- 3. Courgette-muntsoep**
- 4. Oosterse pompoensoep**
- 5. Russische rode bietensoep**
- 6. Brandnetelsoep**
- 7. Gazpacho**
- 8. Aardappelpreisoep**
- 9. Linzenmaaltijdsoep**
- 10. Kippensoep**
- 11. Franse uiensoep**
- 12. Bouillabaisse**
- 13. Minestrone**
- 14. Paddenstoelensoep**
- 15. Erwtensoe**
- 16. Tom kha kai**

PuurGezond Soep Special

Lekker, soep! Na een lange boswandeling of een dagje klussen, onderweg uit een thermoskan tijdens een picknick, als lunch tijdens een dag thuiswerken of in het weekend... Zelfs op een warme zomerdag kan (een koude) soep! Eigenlijk is het altijd tijd voor een lekker soepje.

6x waarom soep goed voor je is

Soep geeft warmte en biedt troost. Maar ken je daarnaast deze 6 voordelen al:

1. Soep is ideaal om je groente-inname op te krikken. Met een groentesoep bij de lunch of tussendoor heb je alvast weer een portie veggies binnen.
2. Soep is ideaal om restjes te verwerken. Dat stukje prei of die halve paprika in de koelkast, dat restje gekookte rijst, die stukjes gekookte aardappel of de kipfilet die je in stukjes snijdt, bijna alles kun je erin kwijt.
3. Met soep krijg je meteen vocht binnen.
4. Soep is een lekker en gezond tussendoortje, maar kan ook als complete maaltijd (als je er volop groenten in stopt en ook eiwitten als gekookt ei, peulvruchten, vlees, vis of kip).
5. Soep is handig om, in de vriezer, achter de hand te hebben. Ideaal na een drukke werkdag of bij onverwachts bezoek rond lunchtijd.
6. Soep vult hongerige magen. Er zit veel water en weinig calorieën in, maar soep zorgt toch vaak voor een vol gevoel (bij soep met lekker veel groenten en peulvruchten).

Soep is ideaal om restjes te verwerken en je groente-inname op te krikken

Hoe maak je groentebouillon?

Veel lof voor de bouillonblokjes, een ware tijdbesparende uitvinding. Maar wel bromzout natuurlijk en bovendien is het ook wel eens leuk om zelf bouillon te maken. Zoals deze eenvoudige groentebouillon, lekker als basis voor elke soep: verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en bak 500 gram soepgroenten (of WUPS, zie volgende pagina) ongeveer 10 minuten op een zacht vuur. Voeg dan 1250 ml water, enkele takjes peterselie, enkele takjes tijm, 2 laurierblaadjes en ½ theelepel peperkorrels toe. Laat de bouillon ongeveer 20 minuten zachtjes trekken. Zeef de bouillon door een fijne zeef en breng met zout op de gewenste smaak. Gebruik de bouillon als basis voor soepen (en sauzen).

Of serveer de bouillon in kommen of borden en strooi er nog wat fijngeknipte bieslook of peterselie over. Natuurlijk kun je de soepgroenten dan ook gewoon laten zitten.



WUPS

Elke kok is dol op WUPS: Wortel, Ui, Prei en Selderij. Dit zijn de beste basisgroenten voor soepen (en ook voor sauzen). Als je WUPS fijnsnijdt en laat smoren (op zacht vuur in wat vet zachtjes garen) in de pan, dan ruik je wel waarom. Wat een aroma! Zorg dat je WUPS in huis hebt, zodat je altijd een soepje kunt maken als je zin hebt. In de zomer kies je voor bleekselderij en in de winter voor knolselderij.

Invriezen en ontdooien

Makkelijk en goedkoop: een grotere hoeveelheid soep in 1 keer maken en een deel invriezen voor wanneer je wat krapper in je tijd zit of geen zin hebt om te koken. Probeer de soep snel af te koelen. Verdeel de soep voor dat afkoelen eventueel al in kleinere porties. Vul de gootsteen met koud water en zet daar de pan of bakjes met soep in. Als de soep afgekoeld is, kan deze de vriezer in. Als het buiten vriest kun je de soep ook buiten laten afkoelen. Tip: leg iets zwaars op het deksel zodat de kat van de burens er niet bij kan. Ontdooien doe je het best in de koelkast. Haal de avond van te voren de soep al uit de vriezer. Verhit de soep voor het eten door en door.

Snel afkoelen en door en door verhitten zorgen ervoor dat bacteriën minder kans krijgen.

Tip: mini-porties in de vriezer

Heb je zelf bouillon getrokken en wat over? Vries dan (ook) enkele kleine porties in, bijvoorbeeld in ijsblokhouders. Zo heb je altijd een snelle smaakmaker bij de hand om jus en saus net een beetje extra te geven. Natuurlijk kunnen er ook bakjes (met 1-persoons porties) in de vriezer. Je soep is dan in no time klaar.

Croutons voor over de soep

Snij 2 sneetjes oud brood in blokjes. Pers 1 teentje knoflook boven 2 eetlepels olijfolie. Schep de broodblokjes erdoor. Verhit een pan met een anti-aanbaklaag en bak hierin de broodblokjes in ca. 5 minuten bruin en knapperig.



8
*soepen met de
staafmixer**

* of keukenmachine of blender

Marokkaanse bloemkoolsoep

Voor- of lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel koriander
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel kaneel
- 1 theelepel harissa
- 1 grote bloemkool
- 1 liter warme groentebouillon (zelfgemaakt of van een groentebouillonblokjes)
- 50 gram geroosterd amandelschaafsel

Bereiden

- Verhit de olie in een grote pan en bak de specerijen op matig vuur als marinade voor de bloemkool.
- Verdeel de bloemkool in roosjes, voeg aan het specerijenmengsel toe en bak even mee.
- Voeg de bouillon toe en laat in ongeveer 20 minuten gaar worden.
- Pureer het mengsel fijn.
- Warm goed door en maak op smaak met wat peper.
- Garneer de soep met het amandelschaafsel.



Wortelsoep

Lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

- 500 gram winterwortel
- 25 gram boter
- 3 teentjes knoflook
- 500 ml groentebouillon (zelfgemaakt of van groentebouillonblokjes)
- 150 ml room
- paar druppels tabasco
- bieslook

Bereiden

- Maak de wortelen schoon en snij ze in stukjes. Verhit de boter in een soeppan en bak de wortelen 5 minuten zacht. Pel de knoflook en pers boven de pan uit.
- Voeg de bouillon toe en kook de soep ongeveer 20 minuten op een laag vuur tot de wortelen zacht zijn.
- Pureer de soep. Roer de room door de soep. Breng de soep op smaak met peper en tabasco.
- Knip de bieslook fijn. Garneer de soep met bieslook.





Courgette-muntsoep

Lunchgerecht voor 4-6 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
1 flinke teen knoflook, geperst
450 gram courgette, in blokjes
100 gram doperwten (vers of diepvries)
750 ml kruidenbouillon (zelfgemaakt of van een bouillonblokje)
4 eetlepels verse (kruiden)roomkaas
3 eetlepels verse munt
harissa kruidenmix

Bereiden

- Verhit de olijfolie in een soeppan en voeg ui en knoflook toe. Fruit 1 minuut.
- Voeg courgetteblokjes, doperwten en warme bouillon toe. Breng aan de kook en kook 10 minuten.
- Voeg roomkaas en verse munt toe en pureer tot een gladde soep.
- Bestrooi de soep met harissamix en garneer eventueel met een topje munt.

Harissa is een klassiek Noord-Afrikaans kruidenmengsel met een intense smaak



Oosterse pompoensoep

Lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten

1 kleine pompoen (ca. 1 kg)
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1 ui
2 cm gember
2 eetlepels olijfolie
¼ theelepel gemalen korianderzaad
½ eetlepel kurkuma
½ theelepel komijnpoeder
1 limoen
1 blikje kokosmelk
eventueel tabasco
scheutje room
geroosterde pompoenpitten

Bereiden

- Was de pompoen en snij deze met een groot mes in stukken. Verwijder de zaadjes, maar schil de pompoen niet (veel te veel gedoe en echt niet nodig).
- Hak knoflook, rode peper en ui fijn. Rasp de gember.
- Verhit de olijfolie in een soeppan of braadpan en fruit de ui, knoflook, peper en gember. Voeg gemalen korianderzaad, kurkuma en komijnpoeder toe. Bak dit even mee. Voeg de stukken pompoen toe en bak deze 5 minuten op laag vuur.
- Voeg rasp en sap van de limoen, de kokosmelk en 500 ml water toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep 20 minuten koken en pureer de soep.
- Maak de soep op smaak met peper, zout en eventueel tabasco. Garneer met room en geroosterde pompoenpitten.

Wil je deze pompoensoep sneller maken met minder ingrediënten, gebruik dan currypasta in plaats van alle kruiden, peper en gember

Russische rode bietensoep

Lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 wortel
100 gram knolselderij
2 eetlepels olijfolie
500 gram rode bieten (gekookt)
1 liter groentebouillon (zelfgemaakt of van een groentebouillonblokje)
80 gram gedroogde groene linzen
1 eetlepel rode wijnazijn
1 appel
enkele takjes verse dille
4 eetlepels zure room

Bereiden

- Pel en snipper de ui en de knoflook. Maak de wortel en knolselderij schoon en snij in blokjes.
- Verhit de olie in een soeppan en bak de ui, knoflook, wortel en knolselderij in een paar minuten zacht.
- Snij de bieten in stukken en bak ze even mee met het groentemengsel. Schenk de bouillon op de groenten en breng het geheel aan de kook. Voeg de linzen toe en laat de soep 30 minuten koken.
- Haal de soep van het vuur en pureer de soep. Roer de rode wijnazijn door de soep.
- Rasp de appel. Knip de dille fijn (hou een paar takjes achter voor de garnering) en roer de dille door de zure room. Roer de geraspte appel door de soep. Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Verdeel de soep over 4 kommen en garneer met de zure room en een takje dille.

Brandnetelsoep

Lunchgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

maatbeker van 1 liter vol jonge brandneteltoppen (losjes aangedrukt)
1 teentje knoflook
1 ui
1 eetlepel olijfolie
400 ml groentebouillon (zelfgemaakt of van een groentebouillonblokje)
scheutje room

Bereiden

- Pluk de brandnetels (met handschoenen!) vlak voor je de soep gaat maken. Spoel de brandnetels af en laat ze uitlekken. Pel en snipper de knoflook en ui.
- Verhit de olie en bak hierin de ui en knoflook zachtjes gedurende enkele minuten. Voeg de brandnetels toe en laat ze slinken.
- Doe de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Kook de soep ongeveer 10 minuten.
- Pureer de soep. Maak op smaak met peper en een scheutje room.





Gazpacho

Lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten

1 kilo rijpe tomaten
1 rode paprika
½ komkommer
3 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
tabasco
4 basilicumtoppen

*Warme zomerse dag en
ga je op pad? Deze soep
kun je koel meenemen in
een thermoskan*

Bereiden

- Kruis de tomaten in, dompel ze onder in kokend water, spoel ze af met koud water en trek het velletje eraf. Verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in stukjes.
- Maak 1 rode paprika schoon en snij deze in grove stukken. Snij een reepje in kleine blokjes voor de garnering. Schil de halve komkommer, verwijder de zaadjes en snij de komkommer heel fijn. Pel de knoflook.
- Pureer tomaten, rode paprika en knoflook. Voeg wat koud water toe totdat het de dikte van soep heeft. Maak de soep pittig op smaak met zout, olijfolie, azijn en tabasco.
- Zet de soep een uur in de koelkast om het echt ijskoud te laten worden. Je kunt ook wat ijsklontjes in de soep doen bij het serveren.
- Garneer de gazpacho met de stukjes komkommer en paprika en de basilicumtoppen. Lekker met geroosterd brood of knoflookcroutons.



Aardappelpreisoep

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

800 gram prei

2 eetlepels olijfolie

5 aardappels

400 ml rundvleesbouillon (van een bouillonblokje)

8 plakjes rauwe ham

500 ml melk

bieslook

Bereiden

- Maak de prei schoon en snij in ringen.
- Verhit de olie in een soeppan en bak de preiringen 5 minuten op laag vuur. Schil ondertussen de aardappels en snij deze in kleine blokjes.
- Voeg bouillon en aardappels toe aan de prei. Kook de soep circa 20 minuten tot de aardappels gaar zijn en pureer vervolgens de soep.
- Bak in een droge koekenpan de plakjes rauwe ham knapperig en breek ze daarna in kleine stukjes.
- Verwarm de melk en roer door de soep. Breng de soep eventueel verder op smaak met zout en peper. Schep de soep in 4 kommen en garneer met de rauwe ham en fijngeknipte bieslook.



8
*gezond ge-
vulde soepen*

Linzenmaaltijdsoep

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten

800 gram (seizoens)groenten

3 eetlepels olie

3 teentjes knoflook

2 gedroogde pepertjes

1 blik gepelde tomaten

200 gram gedroogde (rode) linzen

Bereiden

- Neem een duik in de groentela of ga naar de markt en koop seizoensgroenten. Het liefst gevarieerd. Lekker in de soep zijn ui, winterwortel, prei, knolselderij, maar ook paprika, courgette en pompoen. Snij de groenten in stukjes.
- Verhit de olie in een grote soeppan. Fruit de groenten en de gesnipperde teentjes knoflook ongeveer 10 minuten.
- Verkruiemel er 2 gedroogde pepertjes boven. Voeg de gepelde tomaten en gedroogde linzen toe. Voeg ongeveer 1 liter water, zout en peper toe, breng aan de kook en laat de soep nog 20-25 minuten koken.
- Voeg eventueel wat water toe als de soep te dik is en proef of er zout en peper bij moet.

.....

Nog sneller met een blik linzen. Dan is 5 min. koken voldoende

.....



Kippensoep

Lunch- of voorgerecht voor 4-6 personen

Bereidingstijd: ca. 6,5 uur (incl trekken van de soep)

Ingrediënten

1 hele soepkip of 4 kippenbouten

5 winterwortels

5 stengels bleekselderij

2 uien

3 theelepels peperkorrels

1 theelepel zout

1 prei

stukje knolselderij

eventueel peterselie

Bereiden

- Hak de kip in stukken. Doe de kip in een pan met koud water en laat dit een kwartiertje staan. Giet het af en gooi het troebele weekwater weg.
- Snij ondertussen 3 winterwortels en 3 stengels bleekselderij in stukken, pel de uien en halveer ze. Doe de kip met de gesneden groenten, peperkorrels en zout in een grote soeppan. Schenk er water op (de kip moet ruim onder water staan). Breng het aan de kook. Zet het vuur heel laag (of gebruik een sudderplaatje) en laat de soep 5-6 uur trekken. Het vlees moet onder blijven staan. Voeg eventueel tussendoor wat water toe
- Zeef de bouillon. Haal ongeveer 200 gram van het kippenvlees van de botten af en snij dat in kleine stukjes. De rest kun je bewaren voor vulling van bijvoorbeeld ragout.
- Breng de gezeefde bouillon aan de kook. Snij de prei, de rest van de winterwortels en bleekselderij en een stukje knolselderij in kleine blokjes. Kook de groenten met de stukje kippenvlees 5 minuten met de bouillon mee. Serveer de soep eventueel met fijngehakte peterselie.



Franse uiensoep

Lunchgerecht voor 4-6 personen

Bereidingstijd: 50 minuten

Ingrediënten

8 uien
2 teentjes knoflook
2 eetlepels boter
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels verse tijmblaadjes
2 eetlepels bloem
1 eetlepel Dijon mosterd
eventueel 100 ml witte wijn
1500 ml groentebouillon (zelfgemaakt of van groentebouillonblokjes)

Bereiden

- Maak de uien schoon en snij ze in ringen. Snipper de knoflook.
- Doe de uien en knoflook samen met boter, olijfolie en tijmblaadjes in een soeppan. Verhit de uien ongeveer 30 minuten zachtjes met het deksel op de pan. Roer af en toe goed om.
- Strooi er bloem over en verhit deze al roerend 3 minuten mee. Voeg de mosterd, eventueel witte wijn en de bouillon toe en laat de soep nog 10 minuten koken.

Traditioneel wordt deze soep geserveerd met een sneetje geroosterd brood dat je belegt met wat geraspte kaas (gruyère bijvoorbeeld) en dan nog even onder de grill legt. Schep de soep in kommen of borden en leg het “kaasbroodje” er middenop.



Bouillabaisse

Voor- of lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten

1 ui
1 venkelknol
1 rode paprika
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
2 eetlepels bloem
1 blik tomaatblokjes (400 g)
1 pot visfond of 400 ml visbouillon (zelfgemaakt of van een bouillonblokje)
200 ml witte wijn
600 gram visfilet (kabeljauw, zeeduivel, poon, wijting)
200 gram grote gepelde garnalen
platte peterselie



Bereiden

- Maak de ui schoon en snipper deze. Maak de venkel schoon en snij in blokjes. Maak de paprika schoon en snij in reepjes.
- Verhit de olijfolie in een grote pan en fruit hierin ui en venkel. Pel de knoflook en pers deze uit boven de pan. Voeg de paprika toe en laat geheel circa 3 minuten bakken.
- Strooi de bloem erover. Voeg tomaatblokjes, visfond en witte wijn toe. Breng het geheel aan de kook.
- Snij de vis in stukken. Schep de vis in de soep en verwarm circa 10 minuten mee. Verwarm de laatste 2 minuten de garnalen mee.
- Serveer de soep in grote kommen. Garneer met fijngeknipte peterselie.



Minestrone

Hoofdgerecht voor 6 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Ingrediënten

600 gram groenten (zoals prei, paprika, kool, ui, broccoli, bloemkool, knolselderij, wortel, bleekselderij, groene kool)
2 eetlepels olie
5 tomaten
75 gram gedroogde pasta
200 gram peulvruchten zoals witte bonen (uit blik of voorgekookt)
basilicum

Bereiden

- Snij de groenten fijn.
- Verhit de olie in een soeppan en bak de groenten kort. Breng ondertussen 1,5 liter water aan de kook.
- Voeg het water toe aan de groenten en breng opnieuw aan de kook.
- Snij de tomaten in stukjes en doe deze bij de soep. Zodra het weer kookt voeg je 75 gram gedroogde pasta toe. Kook ongeveer 10 minuten.
- Voeg de peulvruchten toe en kook nog even door. Breng de soep op smaak met zout en peper en garneer met basilicum.
- Serveer de soep eventueel met geraspte kaas en een snee grof volkorenbrood.



Paddenstoelensoep

Voor- of lunchgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

1 sjalotje
400 gram gemengde (wilde) paddenstoelen
2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
scheutje witte wijn
600 ml groente- of kruidenbouillon (zelfgemaakt of van bouillonblokjes)
100 ml room
1 eetlepel gehakte platte peterselie
enkele takjes tijm

Bereiden

- Pel en snipper het sjalotje. Veeg de paddenstoelen schoon en snij ze in stukjes.
- Verhit de boter in een pan en bak de paddenstoelen en de sjalot ongeveer 5 minuten. Strooi de bloem erover, schep het goed om en blus met de witte wijn.
- Voeg de bouillon toe en breng de soep al roerend aan de kook. Laat de soep enkele minuten doorkoken. Zorg vervolgens dat de soep niet meer kookt.
- Voeg de room toe en roer door. Schep de soep in 4 kommen en strooi er de peterselie, tijm en eventueel wat versgemalen peper over.



Erwtensoep

Hoofdgerecht voor 6-8 personen

Bereidingstijd: 1,5 uur

Ingrediënten

500 gram spliterwten
300 gram hamlappen
100 gram rookspek
2 preien
1 ui
1 teentje knoflook
1 kleine winterpeen
¼ knolselderij
1 rookworst
peterselie

Bereiden

- Breng de spliterwten samen met de hamlappen en rookspek in 2 liter water aan de kook. Laat dit 30 minuten doorkoken, roer de soep regelmatig door (ook over de bodem om aancoeken te voorkomen) en schep het schuim van de soep.
- Snij de prei in ringen, snipper de ui en knoflook en snij de winterpeen en knolselderij in blokjes. Voeg deze gesneden groenten toe aan de soep en laat de soep nog eens 30 minuten koken en roer regelmatig goed door.
- Haal het vlees uit de pan en snij dit fijn. Voeg een rookworst toe in plakjes en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken. Verdun de soep als hij te dik is. Breng de soep op smaak met peper, zout en verse peterselie.





Tom kha kai

Lunchgerecht of licht hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

stukje gemberwortel van 4 cm

bosje koriander

2 stengels citroengras

enkele blaadjes djeroek poeroet (limoenblad)

3 eetlepels vissaus

sap van 2 limoenen

400 ml kokosmelk

250 gram kipfilet

200 gram peultjes

1 kleine prei

1 rode peper



Bereiden

- Schil de gemberwortel en snij in plakjes. Doe dit samen met de steeltjes van de koriander, citroengras en eventueel djeroek poeroet in een liter water en breng dit aan de kook.
- Voeg de vissaus en het sap van de limoenen toe. Vis de koriandersteeltjes uit de soep en voeg de kokosmelk toe. Snij de kipfilet in reepjes.
- Maak de peultjes schoon en halveer ze. Maak de prei schoon en snij in ringen. Voeg de kip, de peultjes en de prei toe aan de soep en kook deze in een paar minuten gaar. Snij de rode peper (zonder zaadjes) in ringetjes en roer deze door de soep.
- Haal de gemberplakjes, de djeroek poeroet en het citroengras uit de soep en schep de soep in grote kommen. Garneer met fijngeknipte korianderblaadjes. Lekker met wat kroepoek of naanbrood.

Smaakt dit naar meer?

In onze webwinkel kun je verschillende boeken van PuurGezond bestellen.

Met de **kortingscode SOEP** ontvang je **10% korting** op je bestelling.



Slank in 8 stappen



7 inzichten
voor een blijvend goed gewicht



Eet meer!

Ook hebben we korte cursussen!

- PuurGezond de overgang door!
- Hoe kan ik koolhydraatbeperkt eten?
- Hoe kan ik gezond vegetarisch eten?
- Hoe kan ik mindful eten?

Wil je reageren op deze download?

Dat vinden we heel leuk!

Stuur je reactie naar info@puurgezond.nl



PuurGezonde groet,
Christel, Karine, Angela en Mary





