



Soeppurecepten III v4.5

Inhoudsopgave.

Aardbeiensoep met zomerfruit, ijs en slagroom.....	3
Basisrecept - uiensoep.....	4
Bier- en kaassoep.	5
Biersoep met mosselen.....	6
Biersoep met rozijnen.....	7
Bisque van grijze garnalen II.	8
Bouillabaisse soep.	9
Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep.....	10
Dashi I (basisbouillon).	11
Erwtensoepe met peterseliepesto en spekjes.....	12
Fasolátha I - bonensoep.	13
Franse uiensoep II.	14
Gele paprikasoepe met rivierkreeftjes.....	15
Groentebouillon III.	16
Groninger mosterdsoep met spek.....	17
Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.....	18
Kokos-limoensoep.	19
Linzensoep.	20
Mosterdsoep met bladerdagdakje.....	21
Mosterdsoep met Drentse droge worst.....	22
Ouderwetse kippensoep.	23
Paddenstoelensoep.....	24
Pastinaak-prei soep.....	25
Phô met kip.	26
Pindasoepe III.	27
Pindasoepe met kip.	28
Rettichsoep met zoete aardappel.....	29
Romige aspergesoepe met gerookte paling.....	30
Rozemarijnboillon met kip en venkel.....	31
Soep van rode biet.....	32
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.....	33
Soupa lakhana - koolsoep.....	34
Thaise pompoensoep.....	35
Tom yum goong soep.....	36
Tomaten-groentesoepe met rookworst.....	37
Tomaten-paprikasoepe.....	38
Tomatensoep met miso en bosui.	39
Tomatensoep van verse tomaten.....	41
Uiensoep met cognac en komijnekaas.....	42
Uiensoep met gemengde paddenstoelen.....	43
Wildboillon met cantharellen.....	44
Wortel- en koriandermaaltijdsoep.....	45
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.....	46
Zuurkoolsoep met knoflookbrood.....	47
Zwitserse kaassoep.....	48
Gebruikte afkortingen.....	49

Aardbeiensoep met zomerfruit, ijs en slagroom.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-10
Sterren: ***
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 kg aardbeien
2 el citroensap
- frambozen, blauwe
bessen en/of bramen
- ijs, schep-, aardbeien
- munt, verse
200 ml room, slag-
30 g suiker
100 g suiker
100 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien kort en verwijder de kroontjes.
Pureer de aardbeien samen met het water, het citroensap en 100 g suiker met een staafmixer of blender.
Zet deze soep nu 30 min. in de koelkast.
Klop de slagroom met 30 g suiker.
Giet de aardbeiensoep in diepe borden.
Scheep een bolletje ijs in het midden.
Verdeel het fruit over de borden.
Spuut een rozetje slagroom op het ijs en garneer het met 2 verse blaadjes munt.

Basisrecept - uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
1 l bouillon, van een
blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Scheep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de
bouillon erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes
15 min. koken.
Rooster intussen 4 sneetjes witbrood of
stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill
aan.
Verwijder het laurierblad en de kruidnagelen uit
de soep.
Scheep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en
leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en
begint te kleuren.

Bier- en kaassoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

33 cl bier
5 el bloem
4 el boter
¼ l bouillon, kippen-
½ tl paprikapoeder
500 g kaas, Cheddar, geraspte
½ tl mosterdpoeder
- popcorn, voor de garnering
¼ l room, kook-
¼ tl tabasco
125 g ui, fijngehakte
100 g wortel, fijngehakte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Fruit de wortel en de ui in de boter.
Roer de bloem erdoor en laat die 3-4 min. zachtjes fruiten, maar niet bruin worden.
Roer de paprikapoeder, de mosterdpoeder, het bier en de kippenbouillon erdoor (blijf met een garde roeren tot de soep glad is).
Voeg de kaas toe, breng de soep weer aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 5-10 min. sudderen.
Neem de soep van het vuur en spatel de room erdoor.
Voeg de tabasco toe en serveer de soep gegarneerd met popcorn.

Biersoep met mosselen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bier, blond
1 stl bleekselderij
1 el bloem
100 g boter
50 g kervel
2 kg mosselen
- peper, versgemalen
2 uien, middelgrote
- zout

Tip:

2 eidooiers
100 g room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de uien en de selderij zeer fijn.

Doe de helft van de boter in een pan en laat de groenten op een laag vuurtje fruiten, maar niet bruin worden.

Reinig de mosselen en voeg ze aan de groenten toe.

Doe er zout en peper bij.

Voeg het bier toe en laat alles op een zacht vuur $\pm$ 10 min. doorkoken.

Smelt tijdens het koken van de mosselen in een pan 50 g van de boter met de kervel en de bloem en roer alles goed door elkaar, zodat een gladde saus ontstaat.

Nadat de mosselen zich hebben geopend, zijn ze gaar.

Verwijder ze en voeg de kervelsaus en de mosselen aan het mosselnat toe.

Roer alles goed door elkaar en serveer het gerecht zeer warm.

Tip:

Wilt u deze soep extra geraffineerd maken (maar dat is niet volgens het authentieke recept), voeg dan de met de room vermengde eidooiers aan de soep toe.

Biersoep met rozijnen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische
Stuks: 4
Sterren: ***
Bron: Belgische
(streek)recepten

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
125 g rozijnen
1 fl Lindeboom pils (1/2 l)
- (room, slag-)
- suiker, naar smaak
1 eidooier
- bloem
1 l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de rozijnen met het witbrood in 1 liter water tot de rozijnen dik gezwollen zijn. Voeg dan het bier en naar smaak suiker toe en breng dit alles aan de kook.

Maak, zo nodig, nog wat bloem aan met 1 el water en voeg dit al roerend toe.

Klop de eidooier los, giet er een klein beetje hete soep bij en voeg, van het vuur af, goed kloppend de eidooier in de soep.

Gebruik naar wens wat meer bloem of voeg wat verkruimeld witbrood toe.

U kunt de soep afmaken met een scheut slagroom.



Bisque van grijze garnalen II.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

2 tk bleekselderij
- boter
5 dl bouillon, kippen-
5 dl bouillon, vis-
½ dl cognac
250 g garnaalkoppen
2 el garnalen, grijze,
gepelde
1 tn knoflook
1 laurierblaadje
1 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
- peper, versgemalen
- peperbollen
25 g rijstcrème
(poeder)
2 el room
1 tk tijm
2 el tomatenpuree
1 ui
250 g visafval
1 dl wijn, witte, droge
1 wortel
- zout

Bereiding.

De dag vooraf:

Stoof de gehakte ui en de in dobbelsteentjes gesneden wortel en bleekselderij aan in olijfolie en een klontje boter.
Voeg de garnaalkoppen en het visafval toe en stoof deze mee.
Meng de tomatenpuree erdoor en laat het ook eventjes licht verkleuren.
Bestrooi het met rijstcrèmpoeder en meng het goed.
Flambeer het met de cognac en blus het af met witte wijn.
Giet er de kippen- en de visbouillon bij.
Aromatiseer het met 1 mp geplette peperbollen, evt. wat cayennepeper, de geplette knoflook, de tijm en het laurierblaadje.
Laat het opkoken, schuim het af en laat het 20 min. zachtjes koken.
Giet deze basis door een zeef.

De dag zelf:

Laat het opnieuw opkoken en schuim het af.
Giet het door een fijne zeef (of sauszeef).
Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Garneer de bisque per kom met 2 tl cognac, 1 el gepelde grijze garnalen en 1 el, al dan niet half opgeklopte room.

Tip:

Serveer hierbij een Elzasserwijn of een Pinot Gris.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bouillabaisse soep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 7-8
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 aardappelen, in
blokjes
4 bouillonblokjes
1 citroen, sap van
- dille, verse
2 knoflook
- pepertje
1 bl tomaten
1 blj tomatenpuree
2 uien, in ringen
1 venkelknol, in blokjes
500 g vis, soep-
1 sch wijn, witte
1 wortel, winter-, in
blokjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak visbouillon van 2 l water met 4 bouillonblokjes en pocheer hierin de vis.

Fruit in een scheut olie de gehakte knoflook, de ui, het pepertje, de wortel en de venkel met de tomatenpuree ca. 5 min.

Voeg de wijn toe en bak nog even door.

Voeg de tomaten en de aardappel toe, doe de visbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.

Laat de aardappelblokjes gaar worden.

Maak het af met de dille en het citroensap.

Tip:

Gebruik als soepvis verschillende stukjes vis (of een moot zalm en een moot witvis).

Čorba od jabuka - Kroatische appelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Kroatische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: SmakelijkRecept.nl

Ingrediënten

6 appels, zachtzure,
geschild, in stukjes
1 el bloem
50 g boter
4 sn brood, oud, zonder
korst, in kleine blokjes
2 el citroensap
1 mp kaneel
5 dl water
5 dl wijn, witte, droge
1 mp zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de stukjes appel met het water, citroensap, zout en kaneel in een pan.
Breng het geheel aan de kook.
Zet het vuur laag.
Leg een deksel op de pan.
Laat de stukjes appel ± 10 minuten zachtjes koken tot ze zacht zijn.
Pureer het appelmengsel in een mixer-blender of door een roerzeef.
Smelt 25 g van de boter in een pan.
Roer de bloem door de boter.
Voeg al roerend beetje bij beetje de witte wijn toe aan de boter tot een licht gebonden geheel is ontstaan.
Voeg de gepureerde appels toe aan de boter.
Roer de appelsoep goed door elkaar.
Laat de appelsoep door en door warm worden.
Verhit de rest van de boter in een koekenpan.
Bak de blokjes brood in de boter rondom mooi bruin en knapperig.
Serveer de appelsoep bestrooid met de blokjes gebakken brood.

Dashi I (basisbouillon).



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

15 g bonitovlokken,
gedroogde
10 g kombu
1 l water, koud

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Japanse bouillon heet dashi. Het is een lichte bouillon, subtiel op smaak gebracht met verse kombu (zeewier) en bonitovlokken (een gedroogde, tonijnachtige vis). De vis-vlokken worden gerookt, gedroogd en gefermenteerd. Deze dashi wordt voor heldere soepen gebruikt. Voor thuisgebruik is ook instant-dashi te koop: een bouillonpoeder waaraan je alleen kokend water hoeft toe te voegen (verkrijgbaar bij de grote supermarkten en bij Japanse winkels). Bereid de dashi voor het gewenste aantal personen en vul de bouillon met gepelde garnalen, stukjes tofu, zeewier (in vellen te koop bij de grotere supermarkten) en groenten als prei- of lente-uiringetjes, plakjes wortel of verse spinazieblaadjes. Roer er op het laatst een geklopt ei door.

Doe het koude water in een grote pan en voeg de kombu toe.
Breng alles langzaam aan de kook.
Verwijder de kombu vlak voordat het water begint te koken.
Voeg de bonito vlokken toe en breng het water volledig aan de kook.
Neem de pan dan onmiddellijk van de warmtebron af.
Laat de vlokken opzwellen.
Schenk de dashi door een met een schone doek belegde zeef.

Wier.

Zeewier is een typisch Japans ingrediënt. Het meest bekend is nori-wier, voor sushi en als garnering, maar dan in reepjes geknipt. Daarnaast is er wakamé-wier (voor in miso-soep) en kombu-wier, als basis voor dashi of Aramé, voor bijgerechtjes.

Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

2 bouillonblokjes,
groente-
¼ citroen, rasp van
300 g erwten, split-
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
50 ml olie, olijf-, extra
vergine
- peper, versgemalen
1 bs peterselie
1 sjalot
100 g spekblokjes,
ontbijt-
300 g speklapjes
½ bs tijm
- zout

Bereiding.

Leg de speklappen, de spliterwten, de laurier en de verkruimelde bouillonblokjes in een grote soeppan.

Steek de kruidnagels in de sjalot en leg deze erbij.

Giet er 1½ l koud water op, roer het geheel even door en breng het rustig aan de kook. Laat het afgedekt min. 1 uur zachtjes koken. Pureer intussen de peterselie met de tijm, de knoflook en de olijfolie tot een gladde pesto. Breng de pesto op smaak met de citroenrasp, zout en versgemalen peper.

Schep de speklappen, de sjalot met de kruidnagel en de laurier er met een schuimspaan uit de pan.

Pureer de soep glad en breng die verder op smaak met zout en versgemalen peper. Snijd het vlees in kleine stukjes.

Voeg het gesneden vlees weer toe aan de soep en laat die nog 5 min. zachtjes koken. Verhit intussen een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ontbijtspekblokjes in een paar min. knapperig.

Schep de soep in kommen, druppel er een lepel peterseliepesto over en bestrooi de soep met de spekjes.

Bereidingstijd: 20 min.

Kooktijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 720

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 48 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 43 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 13 g

Vezels: 4 g

Groente: 10 g

Zout: 3,7 g

Fasolátha I - bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth, The Greek foodie

Ingrediënten

500 g bonen, witte (1 nacht geweekt)
- peper, versgemalen, naar smaak
1½ el peterselie, fijngehakte
2 el selderij, fijngehakte
1 el tijm
2 el tomatenpuree
3 uien, fijngehakte
2½ l water
1 wortel, grote, fijngehakte
1½ el olie, olijf-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Was de bonen, giet ze af en doe ze in een grote pan.
Zet ze onder water en laat ze 2 min. koken.
Giet al het water af en doe er eenzelfde hoeveelheid schoon water bij.
Breng het aan de kook.
Voeg de uien, de wortel, 1 el peterselie, de selderij, de tijm, de tomatenpuree, de olie, zout en peper toe.
Laat dit ongeveer 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.
Dien de soep heet op, gegarneerd met peterselie.

13

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Franse uiensoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

30 g bloem
1 pt bouillon, runder-
(340 ml)
50 g boter, room-
½ brood, stok-
100 g kaas, oude,
geraspte
2 laurierblaadjes
1 tl tijm, gedroogde
1 kg uien

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Verhit de boter in een soeppan en bak de uien 30 min. op een middelhoog vuur totdat ze helemaal zacht en bruin gekleurd zijn (roer regelmatig).
Voeg de bloem toe en bak die, al roerend, 30 sec. mee.
Voeg de pot bouillon toe en nog 2 potten water toe.
Doe de laurierblaadjes en de tijm erbij.
Breng het aan de kook en laat de soep nog 10 min. zachtjes koken.
Zet de oven aan op de grillstand.
Snijd het stokbrood in 8 sneetjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
Verdeel de kaas over de sneetjes brood.
Gratineer de broodjes onder de ovengrill.
Scheep de soep in de soepkommen en leg in elke kom 2 gratineerde stukjes stokbrood.

Tip:

Uien karamelliseren kost veel tijd. Wil je snellere uiensoep? Bak de uien dan 10-15 min. en voeg er 2 el ketjap manis aan toe om toch een mooie diepbruine kleur en een zoetige smaak te krijgen.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 458
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 13 g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 8 g
Groente: 250 g
Zout: 3,6 g

Gele paprikasoep met rivierkreeftjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8-10
Sterren: ***
Bron: Roel Steenbergen

Ingrediënten:

2 bouillontabletten,
kippen-
250 cl crème fraîche
4 el olie, olijf-
5 paprika's, gele
4 paprika's, oranje
- peper, versgemalen,
naar behoefte
2 bk rivierkreeftjes
(bijv. AH)
- rucolacress, naar
behoefte (of tuinkers)
4 sjalotten, gesnipperd
1 l water
400 cl wijn, witte
- zout, naar behoefte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de lijsten en zaden van de paprika's
verwijderen en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Ontvel de sjalotten en snipper ze fijn.

Verhit de olie in een pan olie en laat de paprika
en sjalotten 6 min. heel zachtjes bakken.

Voeg de witte wijn toe aan de pan.

Brokkel de bouillonblokjes boven de pan.

Laat het op een laag vuur nog 10 min. zachtjes
koken.

Pureer het geheel in een keukenmachine of met
een staafmixer en draai het door een roerzeef.

Voeg het water toe.

Breng het op smaak met zout en versgemalen
peper.

Voeg wat soep toe aan de crème fraîche, roer
het los en voeg het mengsel toe aan de soep.

Verwarm de rivierkreeftjes even in de
magnetron en verdeel ze over de borden.

Schenk de soep over de rivierkreeftjes.

Garneer de soep met wat rucolacress.

Groentebouillon III.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten:

2 foelieblaadjes
3 tn knoflook,
ongepelde
3 kruidnagels
3 laurierblaadjes
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, de
stengels van
2 preien
1 tk rozemarijn
2 strnk selderij, bleek-
- selderijstengels
2 tk tijm
2 uien
1½ l water, koud
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken.

Doe deze samen met de overige ingrediënten in de pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat dit 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (door een kaasdoek wordt de bouillon helder).

Voor een sterkere smaak kun je de bouillon verder laten inkoken.

Tip:

Afgekoeld kn je de bouillon in porties invriezen.

16

Bereidingstijd: 190 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Groninger mosterdsoep met spek.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pauline 's Keuken

Ingrediënten

40 g bloem
30 g boter, room-
1 l bouillon, kippen-
2 tn knoflook
3 el mosterd, Groninger
- peper, versgemalen
1 prei, kleine
1 sch room
200 g spekreepjes
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kleine prei in ringen (hou wat achter voor de garnering).
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Fruit dit aan in een ruime pan met de roomboter.
Voeg de bloem toe en gaar dit mee op een laag vuur.
Gaar het gerust een minuut of 5 mee, maar laat het niet bruin kleuren.
Laat het mengsel daarna afkoelen (het moet zanderig aanvoelen als je het tussen je vingers wrijft).
Zet het vuur weer aan en voeg al roerende de kippenbouillon en de prei toe.
Laat het even koken op een laag vuur, totdat de prei gaar is.
Pureer het geheel dan glad met een staafmixer.
Voeg de mosterd en een scheutje room toe en breng de mosterdsoep op smaak met versgemalen peper en zout.
Bak de spekreepjes goudbruin.
Garneer de soep met de spekreepjes en nog wat preiringetjes.

Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.



Menugang: -
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: aHealthylife.nl,
Juglen Zwaan

Ingrediënten

- boter, room-
1 l bouillon, groente- of
kippen-
1 tn knoflook
1 knolselderij, kleine
2 el mosterd, (Dijon-)
- olie, olijf-, extra vierge
1 ui
1 hv walnoten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in grove stukken.
Snijd de knoflookteen fijn.
Schil de knolselderij (dit gaat gemakkelijk wanneer je deze eerst in plakken en deze vervolgens in grove stukken snijd).
Verhit een klont roomboter in een (soep)pan en bak de ui en knoflook aan.
Voeg de knolselderij toe en schep het even om.
Schenk de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Laat het pruttelen tot de knolselderij zacht is.
Haal de pan van het vuur en roer de mosterd door de soep.
Pureer het geheel met een staafmixer of blender tot een egale massa.
Voeg zo nodig extra water toe.
Proef de soep en breng die verder op smaak met zout, versgemalen peper of extra mosterd.
Hak de walnoten fijn.
Scheep de soep in kommen en strooi de walnoten er over.

Tips:

- Garneer de soep met fijngesneden bieslook
- Voeg tijdens het opdienen eens gebakken appeltjes toe aan de soep voor een zoete smaak die goed combineert met de mosterd.
- Met wat makreelfilet erbij maak je van dit recept een snelle maaltijdsoep.

Kokos-limoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, vastkokende, in blokjes
250 g bonen, sperzie-, gebroken (diepvries)
1 l bouillon, groente-
250 g champignons, kastanje-, in kwarten
250 g doperwten (diepvries)
1 hv koriander, gehakt
1 limoen, rasp en sap van
400 ml melk, kokos-
1 bkj pasta, curry-, gele
- peper, versgemalen
125 g taugé
- zout

Bereiding.

Meng de bouillon en de currypasta in een ruime soeppan.
Breng het aan de kook en roer het goed door.
Voeg de aardappelen toe en laat het ca. 10 min. pruttelen.
Voeg de kokosmelk, de champignons, de sperziebonen en de doperwten toe en laat het nog 8 min. pruttelen.
Breng de soep op smaak met limoenrasp, -sap, zout en versgemalen peper.
Giet kokend water over de taugé.
Scheep de hete soep in kommen en garneer ze met de taugé en koriander.

19

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 3,2 g

Linzensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vlam in de pan

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bouillon, groente-
100 g champignons
2 el citroensap
2 tn knoflook
3 kruidnagelen
3 laurierblaadjes
- lava's
250 g linzen
3 el olie, olijf-
- peper, cayenne-
200 g soepgroenten
- tamari
 $\frac{1}{2}$ bl tomaten, gepelde
200 g uien

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de knoflook fijn.
Snijd de uien grof.
Snijd de champignons in kleine plakjes.
Snijd de soepgroenten kort.
Verhit de olie in een ruime soeppan.
Bak de knoflook in de olie aan.
Voeg de uien toe en laat ze even fruiten.
Doe de champignons erbij en bak ze mee.
Voeg de bouillon, het citroensap, de linzen, tomaten, laurier en kruidnagels toe.
Laat het geheel $\pm$ 45 min. koken.
Voeg de soepgroenten toe.
Laat de soep nog 15-20 min. koken.
Breng de soep op smaak met lavas, cayennepeper en tamari.

Mosterdsoep met bladerdagdakje.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g aardappelen, iets
kruimige
5 g bieslook, verse
4 pl bladerdeeg, room-
boter- (diepvries)
1 bouillonblokje,
kippen-
400 g knolselderij
2½ el mosterd, pittige
(Marne Groninger)
2 el olie, olijf-, milde
250 ml room, slag-
125 g spekreepjes,
gerookte
2 uien, middelgrote
1.2 l water, kokend

Bereiding.

Schil en snijd de knolselderij en aardappelen in
blokjes van 2 cm.

Snipper de uien.

Verhit de olie in een soeppan op een
middelhoog vuur en fruit de ui 3 min.

Voeg de knolselderij- en aardappelblokjes toe
en bak alles nog 2 min.

Schenk er het kokend water bij en verkruimel
het bouillonblokje erover.

Roer de inhoud door en laat 20 min. koken met
de deksel op de pan.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie
of boter en bak de spekreepjes 5 min. tot ze
knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Snijd de bieslook fijn.

Verwarm de oven voor op 210°C.

Pureer de soep met de staafmixer glad.

Roer de slagroom, 80% van de mosterd, de
bieslook en de spekjes erdoor en breng op
smaak met versgemalen peper en evt. zout.

Verdeel de soep over de vuurvaste
soepkommen.

Snijd in het midden van elk plakje bladerdeeg
een klein kruisje en besmeer ze met de rest van
de mosterd.

Dek elke soepkom af met een plakje deeg.

Zet de kommen op een bakplaat en bak 10-15
min. in de oven tot het bladerdeeg goudgeel en
knapperig is.

Serveer direct.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: 15 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 545

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 45 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: 1120 mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 8 g

Groente: - g

Zout: - g

Mosterdsoep met Drentse droge worst.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Noorderland.nl

Ingrediënten:

60 g bloem
1 l bouillon
1 laurierblaadje
50 g margarine
3 el mosterd
- peper, versgemalen
2 dl room, slag-
1 ui, fijngesneden
1 worst, droge, Drentse, grote
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de Drentse droge worst alvast in smalle plakjes.

Doe de margarine in een grote pan van 4-5 l. Voeg, als de pan warm is, de fijngesneden ui en het laurierblaadje toe. Voeg voordat de ui verkleurt de bloem toe.

Roer met een houten spatel de bloem glad, totdat er een bol ontstaat. Laat de roux op een laag vuurtje al roerend gaar worden.

Verwarm de bouillon en voeg deze met kleine scheutjes toe aan de roux (roer steeds tot het vocht opgenomen is).

Bak ondertussen de schijfjes worst ca. 5 min. in een koekenpan.

Voeg de mosterd toe aan de soep en roer deze glad met een garde.

Laat de soep nog 5 min. zachtjes koken (wel steeds even roeren).

Voeg vlak voor het serveren de room toe en garneer de soep met de plakjes droge worst.

Ouderwetse kippensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
1 stj foelie
2 kippenbouten (ca. 800 g)
2 laurierblaadjes
6 peperkorrels, zwarte
- peterselie, verse, fijn-gesneden
1 prei
1 ui
1 hv vermicelli
2 l water
1 winterwortel
- zout

Bereidingstijd: 2½ uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het water met de kippenbouten in een grote pan en breng het aan de kook. Maak de groentes schoon en snijd ze in stukjes. Voeg de groentes en de specerijen toe en breng opnieuw aan de kook. Zet de pan met soep vervolgens op een laag vuurtje. Laat het zo enkele uren zachtjes pruttelen. Haal de kippenbouten uit de soep en haal het vlees van de botten. Trek het vlees in kleinere stukjes en doe het weer terug in de pan. Voeg nu ook de vermicelli en de peterselie toe en laat de soep nog een kwartiertje pruttelen.

Tip:

- Je kunt de soep meteen eten, maar de volgende dag is hij is meestal nog lekkerder.
- Je kunt de soep ook langzaam garen op een vlamverdeler, zo'n zwart, rond plaatje voor op het gasfornuis.

Paddenstoelensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Lucy Vader

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
2 el boter
2 l bouillon, kruiden-
(van 2 tabletten)
200 g champignons
200 g champignons,
kastanje-
1 citroen
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
200 g oesterzwammen
1 el peterselie
100 g rijst
150 ml room, zure
200 g shii-takes
1 ui, rode
- zout

Bereiding.

Snijd de paddenstoelen klein.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook in plakjes.
Pel de ui.
Snipper de ui.
Hak de bleekselderij fijn.
Rasp de schil van de citroen.
Pers de citroen uit.
Smelt 1 eetlepel boter in een soeppan.
Voeg de knoflook toe aan de boter. Voeg de
knoflook toe aan de boter.
Voeg de paddenstoelen toe aan de boter.
Bak de paddenstoelen tot ze zacht zijn.
Breng de paddenstoelen op smaak met zout.
Neem een derde van de paddenstoelen uit de
pan en houd ze apart.
Voeg de ui en bleekselderij toe aan de
paddenstoelen.
Bak de paddenstoelen tot de ui en bleekselderij
zacht zijn.
Voeg het laurierblad, bouillon en rijst toe.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep op laag vuur pruttelen tot de rijst
gaar is.
Verwijder het laurierblad uit de soep.
Pureer de soep met de staafmixer.
Breng de soep op smaak met zout.
Meng de zure room met citroenrasp en enkele
druppels citroensap.
Verdeel de soep over 8 soepkommen.
Scheep het roommengsel voorzichtig op de soep.

Tips:

- Geschikt voor notenallergie.
- Geschikt voor kleurstoffenallergie.
- Niet geschikt voor nachtschade-allergie.
- Geschikt voor glutenallergie.
- Niet geschikt voor koemelkallergie.

Bereidingstijd: 20-25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pastinaak-prei soep.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

800-1000 ml bouillon,
groente-
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1-2 el mosterd, grove
- olie, olijf-
4 pastinaken
- peper, versgemalen
2 preien
200 ml room

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de pastinaak schoon.

Schaaf met een kaasschaaf ca. 24 dunne plakken van de pastinaak en snijd de rest in blokjes.

Maak de preien schoon en snijd ze in ringen. Pel en snipper de knoflook.

Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de prei ca. 5 min.

Voeg 800 ml van de bouillon, de laurierblaadjes, de blokjes pastinaak en de knoflook toe en breng het aan de kook.

Laat de soep, met een deksel op de pan, ca. 10 min. koken tot de pastinaak gaar is.

Verhit ondertussen een bodem olijfolie in een koekenpan tot deze heet is.

Frituur hier de dunne pastinaakplakken in tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Haal de blaadjes laurier uit de soep en pureer de soep met een staafmixer.

Roer de room en mosterd door de soep.

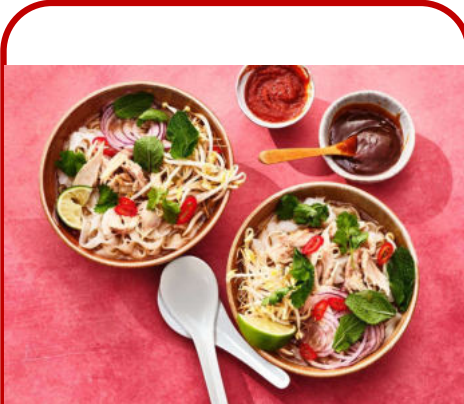
Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.

Verdeel de soep over 4-6 kommen, sprenkel er wat olijfolie over en garneer ze met de gefrituurde pastinaakplakken en versgemalen peper.

Tips:

- Vervang de gefrituurde pastinaak eens door geroosterd amandelschaafsel.
- Ook lekker met fijngehakte peterselie als garnering.

Phô met kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande,
Marley Spoon

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
50 g gember, verse
2 kaneelstokjes
3 kardemompeulen
2 kippenpoten
30 g koriander
2 tl korianderzaad
3 kruidnagels
1 limoen
10 g munt
225 g noedels, rijst-
(5mm)
2 el olie, arachide-
1 peper, rode
2 el saus, hoisin-
2 el saus, vis-
1 el sriracha
3 st steranijs
250 g taugé
2 uien, middelgrote
2 uien, rode
500 ml water
- zout

Bereiding.

Snijd de middelgrote uien met schil in kwarten en de gember in lange plakken.

Verhit de olie in een soeppan met dikke bodem op een hoog vuur.

Bak de ui en de gember goed aan tot ze bruin worden.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het korianderzaad, de kaneelstokjes, de kardemom, de steranijs en de kruidnagel 3 min. op een middelhoog vuur.

Doe de specerijen met de kippenpoten, $\frac{2}{3}$ van de koriander, de bouillon en het water bij de ui en gember in de soeppan.

Laat het met de deksel schuin op de pan 2 uur zachtjes koken (verwijder evt. schuim met een schuimspaan).

Zeef de bouillon boven een pan en houd het warm op een laag vuur.

Laat de kippenpoten afkoelen op een bord.

Voeg de vissaus toe aan de bouillon en breng het evt. op smaak met zout.

Bereid ondertussen de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de rode peper schoon en snijd die in ringetjes.

Snijd de rode uien in flinterdunne ringen.

Pluk het vlees van de kip.

Pluk de blaadjes van de munt en van de rest van de koriander.

Snijd de limoen in parten.

Verdeel de noedels en kip over kommen en schenk de hete bouillon erover.

Garneer de kommen met de rode peper, $\frac{1}{2}$ van de ui, munt, koriander en $\frac{1}{2}$ van de taugé.

Serveer de rest van de taugé en ui, de sriracha, hoisinsaus en limoen er apart bij.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 2 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 555

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 61 g

w/v suikers: 8 g

Natrium: 1720 mg

Vet: 21 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: - g

Pindasoep III.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl, PuurGezond.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
3 stl bleekselderij
3 bospenen
1½ l bouillon, groente-
1 el citroensap
3 cm gemberwortel
2 tn knoflook
400 g kool, Chinese
- koriander, verse
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1-2 pepers, rode
2 hv pinda's
150 g pindakaas,
(100%)
1-2 el saus, soja-
200 g taugé
1 ui

Bereiding.

Maak de ui, de knoflook en de peper schoon en snijd ze fijn.
Rasp de gemberwortel.
Verhit de olie in een soeppan en verhit de ui, de knoflook, de peper en de gember ca. 1 min. op een laag vuur.
Maak ondertussen de bleekselderij en bospeen schoon.
Snijd deze in stukjes en bak ze even mee.
Schil de aardappelen en snijd deze in stukken.
Doe de aardappelen en de bouillon bij de groenten en breng het aan de kook.
Laat dit ca. 20 min. koken.
Snijd ondertussen de kool in dunne reepjes.
Spoel de taugé even af met kokend water en laat deze uitlekken.
Hak de koriander fijn.
Pureer de soep grotendeels in een blender of met behulp van een staafmixer (er mogen nog wat stukjes inzitten, maar je kunt het ook helemaal glad pureren).
Zet alles weer op het vuur en roer de pindakaas erdoor.
Laat de pindakaas helemaal oplossen.
De soep bindt nu.
Breng de soep op smaak met de sojasaus, de citroensap en versgemalen peper.
Roer de Chinese kool erdoor en verhit de soep nog 5 min.
Verdeel de taugé over soepkommen en schep de soep erop.
Garneer de soep met de koriander, pinda's en wat versgemalen peper.

Tips:

Gebruik 2 rode pepers als je van pittig houdt.
In plaats van Chinese kool kun je ook witte kool of savooiekool gebruiken.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pindasoep met kip.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Ghanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

10 cm gember
2 kippenpoten, in
stukken
5 tn knoflook
1 scht olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g pindakaas
4 tomaten
150 g tomatenpuree
3 uien
½ l water
- zout

Bereiding.

Snipper 1 ui.

Doe de andere 2 uien met de knoflook en de gember in de blender.

Verhit wat olie in de pan, voeg de gesnipperde ui toe en schep het een aantal malen goed door. Voeg de kip toe.

Voeg, zodra de kip rondom bruin is, de geblende ui, gember en knoflook toe.

Schep het nogmaals goed door.

Leg een deksel op de pan en zet het vuur laag.

Los in een andere pan de pindakaas volledig! op in het water.

Voeg de opgeloste pindakaas en de tomatenpuree toe aan het kippenmengsel.

Doe er de verse, hele tomaten bij en laat die een paar min. meekoken.

Vis de tomaten eruit en doe ze met peper in de blender.

Voeg de pulp toe aan de soep en voeg naar smaak zout toe.

Tip:

Lekker met banku en okra.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Rettichsoep met zoete aardappel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marianne Nijhuis,
MoeilijkeBuiken.nl

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
1 bouillonblokje (zonder
gistextract)
1 el honing
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 rettich (rammanas)
1 hv tijm
1 ui
1 l water, heet
4 wortelen, in kleine
stukjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Let op! Ui en knoflook kunnen bij overgevoeligheid voor histamine reactie geven. De ui en knoflook kun je vervangen door asafoetida (duivelsdrek), een geel kruid dat goed wordt verdragen in geval van histamine-intolerantie.

Snijd de ui, de knoflook en de wortel fijn.
Snijd de aardappel en de rettich in kleine blokjes.
Fruit de ui en knoflook in de hete olie.
Voeg de wortel toe en laat die een paar min. meegaren.
Voeg de aardappel en de rettich toe.
Voeg vervolgens (bijna) een liter heet water toe, totdat de groenten net onder water staan.
Voeg het bouillonblokje toe.
Laat het geheel 20 min. koken.
Voeg vervolgens de tijm en de honing toe en laat nog 5-10 min. zachtjes koken.
Pureer de soep en klaar is Kees (of Klara of...).

Romige aspergesoep met gerookte paling.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling,
Sergio Herman

Ingrediënten

20 asperges, witte
1 kljn boter
1 l bouillon, kippen-
- croutons
1 eitje, (zacht)gekookt,
gepeld en geplet
- paling, gerookte (12
mooie stukken)
- peper, zwart, vers-
gemalen
- peterselie, blad
(enkele blaadjes)
1 prei
4 el room, opgeklopte
100 ml room, zure
2 uien, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Snijd enkel het wit van de prei in ringetjes.
Schil de asperges en zet de aspergeschillen op
met de kippenbouillon.
Laat het tot het kookpunt komen, zeef het en
zet dit apart.
Snijd de rest van de geschilde asperges in
kleine stukjes.
Smelt een klontje boter in een ruime pan en
voeg de aspergestukjes, de ui en de prei toe.
Kruid dit met zout en versgemalen peper.
Roer het af en toe goed om.
Voeg de bouillon toe en laat de soep een klein
halfuurtje op een laag vuur pruttelen.
Voeg 50 ml zure room toe.
Mix en zeef de soep.
Breng de soep op smaak met zout en
versgemalen peper.
Mix de soep nogmaals met 50 ml zure room.
Breng het gekookte eitje op smaak met zout en
versgemalen peper.
Schep de soep in 4 kommen en werk ze af met
wat geplet ei, een lepel opgeklopte room, de
paling, de croutons en de bladpeterselie.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rozemarijnbouillon met kip en venkel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

2 bouillontabletten,
kippen-
2 kipfilets
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
15 g rozemarijn, verse
1 venkelknol
4 el Vermout, witte

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 170
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilets in dunne reepjes.
Maak de venkel schoon, halveer hem en snijd hem in dunne reepjes.
Pel de knoflook.
Breng in een pan 1½ l water aan de kook en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Verhit de wok en laat de olie over de bodem van de pan uitvloeien.
Doe de kip in de wok, pers de knoflook erboven uit en roerbak het geheel ± 2 min.
Schenk de bouillon in de wok en voeg de reepjes venkel en de rozemarijn toe (houd 4 takjes achter voor de garnering).
Leg het deksel op de wok en laat de bouillon op laag vuur ± 10 min. trekken.
Neem de rozemarijn uit de bouillon en roer de Vermout erdoor.
Verdeel de bouillon over 4 diepe borden en leg in elk bord een takje rozemarijn.

Soep van rode biet.



Menugang: Tussen-
doortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: A spoonfull of
happiness

Ingrediënten

2 bieten, rode, grote
- boter
1 bouillonblokje (kip- of
groenten-)
- peper, versgemalen
1 ui
- zout

Voor de garnering:

- bieslook
- roomkaas (bv. St.
Môret)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een mini-portie soep is altijd een dankbaar hapje. Je kunt het gemakkelijk op voorhand maken en als je het glaasje pimpt met kaas, vis, room en/of verse kruiden ziet het er meteen feestelijk uit.

Schil de rode biet en snijd ze in stukken.
Pel de ui en snijd ook die in stukken.
Bak de groenten aan in een klontje boter.
Laat het even aanstoven.
Voeg water toe tot de groenten net onder staan.
Voeg het bouillonblokje toe.
Laat de soep een 20-tal min. koken, tot de biet zacht is.
Mix de soep en kruid die naar smaak met versgemalen peper en zout.
Garneer de soep met roomkaas en bieslook.

Tips:

- Je kunt ook voorgekookte rode bietjes gebruiken. Stoof de ui dan voldoende lang aan in de boter (zodat hij al wat gaart) en laat de soep wat minder lang koken.
- Vind je de soep te zoet, voeg dan een blik gepelde tomaten toe.

Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AntilliaanseKeuken.nl

Ingrediënten

3 aardappelen, in
blokjes
8 garnalen, grote,
gepelde
1 kg kabeljauwfilet
(vers of diepvries)
2 limoenen (of
citroenen)
2 bl oesters*
(verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's)
2 el olie
250 g soepgroente
2 tomaten, grote, in
blokjes
5 visbouillontabletten
2½ l water

*verkrijgbaar bij de
Antilliaanse Toko's

Bereiding.

Bak de soepgroente in de olie glazig.
Voeg de tomaten, het water en 4
visbouillontabletten toe en laat de soep aan de
kook komen.
Scheep het schuim eraf tot er geen schuim meer
te voorschijn komt.
Voeg de aardappelen toe en kook de soep tot de
aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de vis en de garnalen toe en kook die
ca. 7 min. (tot ze net gaar zijn).
Doe evt. het resterende tablet in de soep en
voeg er als laatste de oesters bij.
Ze mogen niet lang mee koken, anders vallen
ze uit elkaar.
Serveer de soep met de in partjes gesneden
limoen (of citroen).

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Soupa lakhana - koolsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

2½ l bouillon, runder-
1 kp croûtons
1 kg kool, witte
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen,
naar smaak
- tomaten, geschild en
zonder zaden
2 uien, fijngehakte
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kool fijn.
Was de kool en laat het uitlekken.
Fruit de uien goudbruin in de olie.
Voeg de kool, de tomaten, zout en peper naar
smaak toe en bak het geheel 1 min.
Doe de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Zet het vuur lager.
Leg het deksel schuin op de pan en laat alles 30
min. sudderen tot de kool gaar is.
Dien de soep op in soepkommen en garneer het
met croûtons vlak voor het serveren.

Thaise pompoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

70 g currypasta, Thaise, gele
410 g erwten, kikker-
2 el kokos, gemalen
400 ml melk, kokos-, 18% vet
2 el olie, olijf-, milde
5 pita's, volkoren
1 pompoen, oranje
500 g wortelen, geschrapte

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Schil de pompoen, snijd hem in stukken en schep er de zaadjes met een lepel uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. 3 cm.
Snijd de wortelen in stukken van ca. 3 cm.
Verhit de olie in een soeppan.
Bak de pompoen en wortel 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de currypasta toe en bak die 1 min. mee.
Schenk er de kokosmelk bij, vul het blik met water en voeg ook dat toe.
Breng het tegen de kook aan en kook het in 20 min. gaar.
Bak intussen de pita's 4 min. in de oven.
Verhit een droge koekenpan.
Rooster de kokos 3 min. op een middelhoog vuur (schep het wel regelmatig om).
Pureer de soep glad met een staafmixer.
Giet de kikkererwten af, voeg die toe aan de soep en warm ze 1 min. mee.
Snijd de pita's in reepjes van ca. 1 cm breed.
Bestrooi de soep met de kokos en serveer ze met het brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 4 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 627
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 19 g
Groente: 293 g
Zout: 1,3 g

Tom yum goong soep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Aziatische,
Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: WahNamHong.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
1 bl champignons, stro-
(straw mushrooms)
1-2 el chilipasta, Thaise,
rode
2 chilipepers, rawit-,
verse, in ringen
gesneden
2 stl citroengras
12 garnalen
2 tn knoflook, fijngehakt
2 korianderwortels
1 stj laos, geraspt
1 limoen
4 limoenblaadjes
2 el saus, vis-

Bereiding.

Breng in een ruime pan de bouillon aan de kook.
Hak de onderste gedeeltes van de citroengras fijn.
Voeg deze samen met de overgebleven stengels citroengras, de limoenbladeren en de korianderwortels.
Breng het aan de kook.
Snijd de champignons in plakjes of doormidden. Zet het vuur lager zodra de soep kookt.
Voeg de knoflook, de laos, de chilipeper, de champignons en de vissaus toe.
Roer het goed door en laat het 3 min. zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat deze zachtjes meekoken tot ze roze zijn (ca. 3 min.).
Zet het vuur uit en proef de soep.
Breng de soep op smaak met de chilipasta (zoek naar een evenwicht van zout, zuur en pittig).
Voeg, als de soep niet zout of smaakvol genoeg is, dan 1 el of meer vissaus toe.
Voeg, indien de soep te zuur is, een beetje suiker toe.
Voeg, als de soep te pittig is (Tom Yum hoort beetje pittig te zijn!), dan een beetje kokosmelk toe.
Voeg, als de soep te zout is, dan nog een scheutje limoensap toe.
Schep de soep in kommen en strooi indien gewenst een paar blaadjes koriander en extra chilipepers over.

Tips:

- Gebruik garnalen met kop en schil. Snijd de koppen af en bak deze in de pan, voordat je de kippenbouillon toevoegd. Gebruik voor extra pittigheid 1 verse chilipeper, in ringen gesneden.
- Wil je een romige soep proberen, voeg dan op het einde een scheutje kokosmelk toe aan de soep.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2016-
2, Carta

Ingrediënten

450 g aardappelpartjes,
Toscaanse
15 g basilicumblaadjes
900 g groenten,
gegrilde (diepvries)
2 el olie, olijf-
690 ml Passata di
Pomodoro (gezeefde
tomaten)
1 rookworst
800 ml water

Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (schep ze regelmatig om).
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de soep over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

Tips:

- Lekker met focaccia-cROUTONS knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).
- Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 44 g

w/v suikers: - g

Natrium: 1430 mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 7 g

Vezels: 12 g

Groente: - g

Zout: - g

Tomaten-paprikasoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl,
PuurGezond.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
4 paprika's, rode
- peper, versgemalen
- pijnboompitjes
5-6 tk peterselie, platte
4 tomaten, grote
2 el tomatenpuree
2 uien, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de tomaten in parten.
Schil de uien en snijd ze in parten.
Maak de paprika's schoon en snijd ook deze in parten.
Schik alle groenten op een bakplaat (bekleed met bakpapier).
Bestrooi de groenten met wat zout en versgemalen peper.
Schuif de bakplaat in de oven.
Rooster het geheel in 25-30 min. gaar.
De groenten begint dan ook te kleuren.
Rooster de pijnboompitjes licht in een droge koekenpan.
Pel de knoflook en snipper deze.
Hak de peterselie (incl. de steeltjes) fijn.
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook zachtjes tot deze begint te geuren.
Bak de tomatenpuree en de peterselie even mee.
Zet het vuur uit tot de groente klaar is.
Doe de gare groente in de pan en voeg de bouillon toe.
Pureer het geheel met de staafmixer en verwarm de soep nog even.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Serveer de soep evt. met nog wat gesneden peterselie, een scheutje olijfolie en wat pijnboompitjes.

Tomatensoep met miso en bosui.



Menugang: Bij-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Delicious, Nick Toet

Ingrediënten

1 bouillonblokje, groente-
1 el chilivlokken, Koreaanse
100 g doperwten (diepvries)
2 eieren, geklutst
100 g kapucijners
2 tn knoflook, gehakt
¾ tl komijnpoeder
400 ml melk, kokos-
2 el olie, olijf-
½ tl oregano, gedroogde
1 tl paprikapoeder, gerookte
2 el pasta, miso-
2 preien, gewassen, in halve ringen
800 g tomaten (blik)

Bereiding.

Besprenkel de soeppan met een beetje zonnebloemolie en gooi de gesnipperde uien erbij.

Bak de uien glazig.

Voeg de gehakte knoflook toe en bak die 1 min. mee.

Voeg vervolgens de gesneden prei toe en laat die 4 min. op een laag vuur meebakken totdat de prei zacht is.

Voeg de gerookte paprikapoeder, de komijnpoeder, de (Koreaanse) chilivlokken, de oregano en 2 el miso toe en bak die een ½ min. mee.

Voeg hierna de tomaten uit blik toe, samen met de kokosmelk en het bouillonblokje. Maak de tomaten kleiner met je spatel.

Laat alles aan de kook komen.

Draai het vuur dan meteen laag, zodat alles zachtjes blijft pruttelen.

Laat het 3 min. pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.

Zet dan een bakpan op het fornuis met 1 el olie en bak van de eieren een mooi omeletje.

Rol het omeletje op en snijd er mooie reepjes van.

Bewaar ze voor je garnituur.

Doe de kapucijners en de doperwten bij je soep en laat de soep warm worden.

Snijd wat bosuien in fijne ringen.

Breng de soep, indien nodig, op smaak met zout en versgemalen peper.

Verdeel de soep over de soepkommen en doe er wat olijfolie op met je gesneden bosuien en omeletreepjes.

Tip:

Neem i.p.v. 1 el Koreaanse chilivlokken, 1 el gochugaru of ½ el chilivlokken.



Misopasta

Ingrediënten (vervolg)

3 uien, gesnipperd
3 uien, bos-, in fijne
dunne ringen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomatensoep van verse tomaten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Margreeth
Kasper-de Kroon, Visio
kookt!

Ingrediënten

1 aardappel, kleine
1 bouillonblokje
3 tn knoflook
¼ kool, witte
- olie, bak-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
1 prei
1 kg tomaten, verse
2 uien
1 l water
1 winterpeen
50 g gehaktballetjes,
runder-
- zout

Bereiding.

Schil en snipper de uien.
Maak de knoflook schoon.
Snijd de tomaten in kwarten en verwijder de
witte harde stukjes.
Schil de aardappel en snijd hem in grove
stukken.
Schraap de peen en snijd hem heel fijn.
Maak de prei schoon en snijd die in fijne ringen.
Verwijder het buitenste blad van de kool en
snijd die daarna in dunne reepjes.
Verwarm wat olie in een grote soeppan en fruit
de ui.
Pers de knoflook uit boven de pan en bak die
kort mee.
Doe daarna de verse tomaten en de aardappel
in de pan.
Scheep alles goed om en laat alles nog zo'n 2-3
min. zachtjes meebakken.
Schenk 1 l water in de pan en voeg het
bouillonblokje toe.
Breng alles aan de kook en laat zo'n 15-20 min.
pruttelen.
Pureer het geheel tot een gladde soep met een
staafmixer.
Zet de pan weer op het vuur en voeg de
fijngesneden wortel, prei en kool toe.
Voeg de rundergehaktballetjes toe.
Breng de soep zachtjes aan de kook en laat
hem 10 min. zachtjes pruttelen.
Breng de verse tomatensoep op smaak met
versgemalen peper, zout en verse peterselie.

*In dit recept zijn de tomaten niet eerst ontveld.
Haal de tomaten door een zeef voor een
gladde soep.*

Tip:

Als je geen zin hebt in veel snijwerk, kies dan
voor een zakje voorgesneden soepgroenten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep met cognac en komijnekaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
9 dl bouillon
1 dl cognac (of vieux)
200 g kaas, komijne-
- peper
2 el peterselie
3 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snipper de uien grof.
Smelt de boter.
Fruit hierin op een matige warmtebron de
uiensnippers goudgeel.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Giet er de cognac bij.
Kook zachtjes 8-10 minuten.
Rasp de kaas grof.
Meng de kaas vlak voor het serveren door de
soep.
Bestrooi het gerecht met versgehakte
peterselie.

Uiensoep met gemengde paddenstoelen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- basilicum
- bieslook
- 40 g boter
- 9 dl bouillon
- 1 el citroensap
- 250 g paddenstoelen, gemengde
- 1 tl kruiden, Italiaanse
- peper, versgemalen
- 1 dl sherry, droge
- 3 uien

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snipper de uien.
Borstel de paddenstoelen schoon.
Snijd de paddenstoelen in plakjes of reepjes.
Besprenkel de paddenstoelen met het citroensap.
Smelt de boter.
Fruit de uiensnippers totdat ze glazig zijn.
Scheep de paddenstoelen er door.
Bestrooi ze met versgemalen peper en de Italiaanse keukenkruiden.
Roerbak het uien-paddenstoelenmengsel 2-3 min.
Voeg de bouillon toe.
Voeg de sherry toe.
Kook de soep zachtjes gedurende 5 min.
Serveer de soep met vers gehakte bieslook of basilicum.

Gemengde paddenstoelen:

Champignons, kastanjechampignons, oesterzwammen, shii-take.

Italiaanse kruiden:

Oregano, basilicum, tijm.

Wildbouillon met cantharellen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

½ el bieslook,
fijngeknipte
½ el boter
1 pt bouillon, wild- (400
ml)
75 g cantharellen
- citroensap
¼ paprika, gele
1 tl tijm
½ dl sherry, medium
dry

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de paprika in smalle stukjes van ± 2 cm lang.
Veeg de cantharellen schoon.
Smelt de boter.
Scheep de paprika, de cantharellen en de tijm door de boter.
Smoor dit mengsel ± 3 min.
Roer de sherry en de wildbouillon door het mengsel.
Verwarm de wildbouillon.
Breng de wildbouillon op smaak met enkele druppels citroensap.
Scheep de wildbouillon in 2 warme diepe borden.
Bestrooi de wildbouillon met de bieslook.

Tip:

Lekker met een kaasstengel.

Wortel- en koriandermaaltijdsoep.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

25 g boter of margarine
1 brood, stok-
30 g couscous
200 g kipreepjes,
gerookt
4 tk peterselie
1 zk wortel- en
koriandersoep
150 g worteljulienne

Bereiding.

Verwarm al roerend de wortel- en koriandersoep in een pan op een laag vuurtje. Voeg de couscous, wortel en kipreepjes toe aan de soep. Laat het geheel, af en toe roerend, 6 min. op een zacht vuurtje verwarmen. Knip de peterselie fijn boven de soep. Serveer de soep met het stokbrood en de boter.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

300 g aardappel, zoete
2 bouillonblokjes,
groenten-, kip- of rund-
1 sch citroensap
160 g erwten, kikker-
2 tl gemberpoeder (of 1
tl gemberpasta)
2 tn knoflook
1 tl komijn, gemalen
1 tl koriander, gemalen
260 g linzen, rode
4 el olie
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
300 g tomatenblokjes
(uit blik)
1 ui
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijdt de ui en de knoflook fijn.

Schil de zoete aardappel en maak er blokjes van (ca. 1x1 cm.).

Verwarm de olie in een steelpan/kookpan (diepe pan) en bak de uien, de knoflook, 1 snf zout, de paprikapoeder, de komijn en de koriander kort, zodat de uien zacht worden (doe dit op laag/middelhoog vuur op het kleinste kookpitje).

Roer de uien, de knoflook en de specerijen tijdens het bakken goed door, zodat ze niet aanbranden.

Voeg de zoete aardappel, de linzen, de kikkererwten, de tomatenblokjes en de bouillon (het blokje en het water) toe en breng dit aan de kook.

Laat dit op een laag vuur zachtjes doorkoken (het vuur moet zo hoog staan dat de soep zachtjes blijft koken).

Proef na ca. 20 min. of de soep op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout, versgemalen peper (of wat chilipoeder) en evt. wat citroensap (het citroensap maakt de soep wat frisser).

Serveer de soep.

Tip:

Als je de soep als maaltijd wilt eten kun je er evt. een vers naanbrood bij bakken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zuurkoolsoep met knoflookbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eatertainment

Ingrediënten

14 g bieslook, verse
1½ l bouillon, groente-
2 tn knoflook
2 tl knoflookpoeder
2 el maïzena
2 el mosterd, grove
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 stokbrood, afbak-
2 uien, witte
6 el water
- zout
800 g zuurkool

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een heerlijke, herfstachtige soep! Bij het maken van soep is zuurkool waarschijnlijk één van de laatste dingen waar je aan denkt, maar geloof ons: het is een dikke vette aanrader. De zuurkool en mosterd vullen elkaar heel mooi aan en compenseren elkaar. Een gemakkelijke soep om te maken!

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant omhoog op een met bakpapier beklede bakplaat.
Besprenkel het brood met $\frac{2}{3}$ van de olijfolie en wat versgemalen peper en zout.
Schuif het voor 5 min. in de oven.
Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.
Verhit de overige olijfolie in een pan op een middelhoog vuur en fruit de ui.
Voeg na 3 min. de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat versgemalen peper en zout.
Mix het goed door elkaar en bak het nog 2 min.
Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Maak een papje van de maïzena en het water en voeg dit toe aan de soep.
Zet het vuur laag en laat het nog 2 min. doorkoken.
Haal de broodjes uit de oven.
Pel de knoflook en ga met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.
Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer ze met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

Zwitserse kaassoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Receptengalerie.nl

Ingrediënten

1 l bouillon
250 g brood, wit-,
oudbakken
250 g emmenthaler
1 kp kruiden, tuin-,
fijngihakte (bieslook,
peterselie, kervel)
- olie
- pepers, versgemalen
4 schf spek, doorregen -
1 ui
1 gls wijn, witte
- zout

Bereiding.

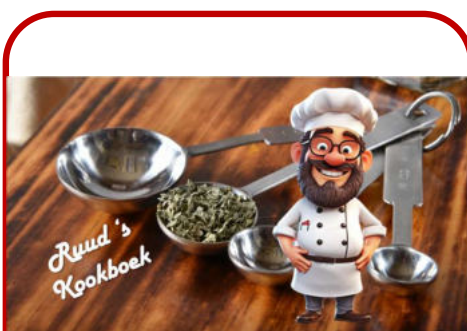
Maak de ui schoon en snijd die in halve ringen.
Bak de ui in wat olie goudbruin.
Snijd het brood en de kaas in kleine blokjes.
Verhit de bouillon in een soeppan.
Bak ondertussen in een koekenpan de schijfjes
doorregen spek in een klein beetje olie.
Voeg een glas witte wijn aan de bouillon toe en
breng het geheel weer op temperatuur.
Roer de fijngihakte tuinkruiden door de
bouillon en breng die op smaak met zout en
versgemalen peper.
Doe de kaas- en broodblokjes in een
soepterrine en giet er de hete bouillon over.
Laat het brood en de kaas even weken en druk
ze daarna met de bolle kant van een lepel fijn.
Garneer de soep met de knapperig gebakken
plakjes spek en de goudbruine uiringen.

Tips:

- Om te voorkomen dat de soep teveel afkoelt, kun je de soepterrine beter achterwege laten en de soep rechtstreeks in kommen schenken, temeer omdat er enige tijd nodig is om de kaas te laten smelten.
- Je kunt overigens beter niet zoals het recept voorstelt met de bolle kant van een lepel brood en kaas fijn drukken, want dan krijg je één grote plakkerige brood-kaasklont. Dompel brood en kaas alleen even onder.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

