



## MENU OP MAAT

*De smakelijkste menusite voor de thuiskok*

**Toprecepten voor soep**





## Toprecepten voor soep

<b>Soep voor elk moment van de dag</b>	5
<b>Recepten voor soepen</b>	7
Sherrybouillon met omeletreepjes en garnalen	7
Pikante bouillon met tomaat en chorizo	8
Runderbouillon met madera en sherry gevuld met minisoesjes	9
Italiaanse bouillon met gehaktballetjes met parmaham geserveerd met een dekseltje van bladerdeeg	11
Tomatenbouillon met ovengeroosterde tomaatjes en basilicum	12
Italiaanse zomergroentesoep met verse pasta	13
Ouderwetse groentesoep met balletjes	14
Italiaanse tomatengroentesoep met tortellini	15
Italiaanse tomatenbouillon	16
Mexicaanse kippensoep met tortillachips	17
Chinese bouillon met omeletreepjes	18
Oosterse kalkoensoep met garnaaltjes	19
Maleisische laksa, pikante noedelsoep met kip en groenten	20
Thaise noedelsoep	22
Currysoep met gemarineerde kipblokjes en gefrituurde pappadums	23
Romige waterkerssoep met gerookte forel	24



Roomsoep met krab	25
Roomsoep met spek en haricots verts	26
Champignonroomsoep	27
Romige doperwtjessoep met verse kruiden	28
Groninger mosterdsoep met spekjes en prei	29
Spaanse aardappelknoflooksoep met krokante serranoham	30
Limburgse preisoep met gerookte zalm	31
Erwtensoep met rookworst	32
Pikante pompoensoep met chorizo	33
Soep van geroosterde tomaten en puntpaprika	35
Mexicaanse tomatensoep met capucijners en tortillachips	36
Pindasoep met gemarineerde kipblokjes	37
Hollandse kaassoep	38
<b>Recepten voor bijgerechten</b>	39
Focaccia met gerookte zalm	39
Baglechips met basilicum en knoflook	41
Knoflookvingers	42
Scones met kaas en bieslook	43
Gekruide pizzatoast	44
Pizzatoast met rozemarijn en knoflook	45



Zongedroogdetomatentoast	48
Ham-kaasvlinders met pesto	49
Bladerdeegstengels met kaas, bieslook en pimentón	50
Bladerdeegstengels met gandaham	51
Stokbrood met kaas onder de grill	52
Argentijnse tostados, pikante dunne tosti's	53
Ciabatta met zongedroogdetomatenboter	54
Boerenbrood met boter met geroosterde knoflookteentjes	55
<b>Recepten voor basisbouillons</b>	56
Rundvleesbouillon	56
Kippenbouillon	57
Visbouillon	58



## Soep voor elk moment van de dag

Geen enkel gerecht is zo veelzijdig en makkelijk inzetbaar als soep. Voor de kleine honger neem je even snel een kopje tussendoor zonder dat je uitgebreid de tafel hoeft te dekken. Bij een luxe diner serveer je een elegant soepje als voorgerecht of als geraffineerde amuse om de smaakpapillen alvast te prikkelen. Heb je behoefte aan een hartverwarmende lunch om helemaal bij te komen nadat je het Nederlandse weer hebt moeten trotseren, dan biedt soep een heerlijk behaaglijk gevoel van troost. Wil je 's avonds in een handomdraai een stevige maaltijd op tafel zetten, maak dan de avond of ochtend van tevoren een lekkere soep, die je in een mum van tijd kunt opwarmen. Een lekker bijgerechtje erbij en klaar! Soep bij een uitgebreide borrel? Serveer een mediterrane soep in koffiekopjes of kleine glaasjes als tapa! In grote delen van de wereld, met name in het Verre Oosten, vormt soep zelfs het belangrijkste onderdeel van het ontbijt. Een noedelsoep is licht en geeft tegelijkertijd voldoende energie om de dag aan te kunnen.

In dit boek krijgt soep de ereplaats, die het gerecht verdient! We geven je enkele tientallen toprecepten voor de heerlijkste soepen, van elegante bouillons met spectaculaire vullingen tot stevige dikke soepen, die een maaltijd op zich vormen. Het scala is zeer divers. Het enige, dat alle recepten gemeen hebben, is een onverwachte twist. Geen standaardsoepjes in dit boek dus, geen recepten die je al lang kent. Elke gerecht heeft een zekere diepgang omdat we nét een snufje of een scheutje van een speciaal ingrediënt toevoegen of de klassieke bereiding een beetje verfijnen. Zo roosteren we de groenten vaak voordat we ze pureren tot een soep of we marineren de vulling een dagje van tevoren in de geurigste specerijen.

Wij vinden bovendien dat veel soepen pas helemaal het sumnum worden als ze vergezeld gaan van het juiste bijgerecht: een hartige scone, een handje krokante baglechips, een pikante Argentijnse tostado of een zelfgebakken focaccia. Alle recepten voor de bijgerechten hebben we ook opgenomen in dit boek. Uiteraard geven we uitgebreid tips over de smakelijkste combinaties. Voor de volledigheid vind je helemaal achterin het boek drie basisrecepten voor bouillons.

Tot slot willen we je nog de tip aan de hand doen om met soep eens helemaal uit de band te springen. Organiseer voor een groep vrienden of familie een compleet soopenbuffet. Ideaal voor Oude jaarsavond of ter gelegenheid van Sinterklaas! Zoek een aantal soepen uit, die qua sfeer goed bij elkaar passen, zet ze allemaal op een grote tafel en serveer er een keur aan bijgerechten bij. Dat wordt een gezellige culinaire avond!

Wil je een paar voorbeelden? Geen probleem!

### Mediterraan soopenbuffet

- Pikante bouillon met tomaat en chorizo
- Spaanse aardappelknoflooksoep met krokante serranoham
- Soep van geroosterde tomaten en puntpaprika
- Baglechips met basilicum en knoflook





Bladerdeegstengels met kaas, bieslook en pimentón  
Ciabatta met zongedroogde tomatenboter

#### **Hollands wintersoepenbuffet**

Erwtensoep met rookworst (zet in plakjes gesneden rookworst los op tafel)  
Limburgse preisoep met gerookte zalm (zalmblokjes los op tafel)  
Groninger mosterdsoep met spekjes en prei (spekjes en prei los op tafel)  
Boerenbrood en/of Limburgs of Brabants roggebrood met roomboter en Zeeuws spek, katenspek en/of licht gebakken bacon  
Bladerdeegstengels met gandaham (of een heerlijke ham van het Limburgse Livar-varken)

#### **Oosters soopenbuffet**

Chinese bouillon met omeletreeppjes  
Pindasoep met gemarineerde kipblokjes  
Currysoep met gemarineerde kipblokjes en gefrituurde pappadums  
Allerlei soorten kroepoek en pappadums

#### **Latino-soopenbuffet**

Mexicaanse kippensoep met tortillachips  
Mexicaanse tomatensoep met capucijners en tortillachips  
Pikante pompoensoep met chorizo  
Baglechips met knoflook (zonder basilicum)  
Argentijnse tostados, pikante dunne tosti's

**Smakelijk eten en veel kook- en bakplezier!**



## Recepten voor soepen

Ingrediënten voor een hoofdgerecht voor 4 personen:

- 400 gram kipfilet
- 30 gram ghee
- 4 theelepels gemalen komijn
- 3 theelepels gemalen koriander
- 1½ theelepel zoet paprikapoeder
- 2 theelepels cayennepeper
- 2 theelepels geelwortel
- ½ theelepel zout
- 1 teentje knoflook, zeer fijn gehakt
- 3 eetlepels citroensap
- 1 ui
- 5 rijpe tomaten
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- ¼ liter slagroom
- 1 liter water
- 3 kippenbouillonblokjes
- 2 bosuitjes
- een bosje peterselie
- 12 pappadums
- zonnebloemolie om in te frituren

### Currysoep met gemarineerde kipblokjes en gefrituurde pappadums

1. Verhit de ghee in een pannetje. Meet alle specerijen en keukenkruiden tot en met de geelwortel af en doe ze in het pannetje erbij. Fruit het mengselzachtjes, totdat het aroma vrij komt. Laat het geheel een beetje afkoelen en roer de knoflook, het zout en het citroensap erdoorheen.
2. Snijd de kipfilet in kleine dobbelsteentjes en marineer de kip gedurende minimaal 6 uur, maar liefst een heel etmaal.
3. Verwarm de zonnebloemolie tot 180°C.
4. Kruis de tomaten in en dompel ze 20 seconden onder in kokend water. Ontvel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Snijd de paprika's in blokjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
5. Bak de kipblokjes in een soeppan zonder ze eerst droog te deppen. Je hebt alle specerijen én de ghee nodig voor de smaak en voor het aanbraden. Draai het vuur niet te hoog. De specerijen mogen niet op een te hoge temperatuur verhit worden.
6. Fruit de uien op een zacht pitje even mee. Daarna mogen de paprika's en de tomaten erbij. De room en het water transformeren het geheel in een soep.
7. Maak de soep op smaak met de bouillonblokjes.
8. Frituur de pappadums volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat ze uitlekken op keukenpapier.
9. Hak de peterselie fijn en snijd de bosuitjes diagonaal in stukjes. Roer beide vlak voor het serveren door het gerecht.
10. Serveer de pappadums bij de soep.

Tips:

1. Een makkelijk gerecht, dat je tot en met stap 8 kunt voorbereiden. Bewaar de soep afgedekt in de koelkast. Bewaar de pappadums, eventueel in hapklare stukjes gebroken, in een goed afgesloten trommel of schaal.
2. Ghee is Indiase geklaarde boter. Hij kan tot hoge temperaturen worden verhit. Ghee heeft een nootachtige smaak. Hij is verkrijgbaar in oosterse winkels of in natuurvoedingswinkels. Kun je geen ghee vinden, gebruik dan zonnebloemolie.
3. Wil je deze soep serveren als voorgerecht, dan is hij voldoende voor 6 personen. Serveer in dat geval maar één pappadum per persoon.



## Soep van geroosterde tomaten en puntpaprika

Ingrediënten voor een voorgerecht voor 4 à 5 personen of een hoofdgerecht voor 3 à 4 personen:

- 12 tomaten
- 1 pot kant-en-klare gepelde rode puntpaprika's
- 1 Spaanse peper zonder pitjes en zaadlijsten
- 3 teentjes knoflook
- 4 takjes bladselderij, een beetje gekneusd
- 1 theelepel gedroogde oregano
- de blaadjes van 4 takjes tijm, een beetje gekneusd
- 2 eetlepels pure olijfolie
- 2 theelepels suiker
- zout en peper
- ½ theelepel pimentón (Spaans gerookt paprikapoeder)
- water
- ½ liter groentebouillon of rundvleesbouillon (kan van blokjes)
- 1/8 liter slagroom
- 2 eetlepels vers gehakte basilicum
- 2 theelepels worcestersaus

1. Verwarm de oven voor tot 175°C.
2. Kruis de tomaten in en dompel ze 20 seconden onder in kokend water. Daarna laten de velletjes gemakkelijk los. Verwijder ook de pitten en snijd het vruchtvlees grof in stukken.
3. Snijd de paprika's en de Spaanse peper in stukjes.
4. Vermeng in een ovenschaal de tomaten, de paprikastukjes, de stukjes Spaanse peper, de hele teentjes knoflook, de bladselderij, de oregano, de tijm, de olijfolie, de suiker en wat zout en peper. Rooster de groenten 30 minuten in de oven. Schep ze af en toe om.
5. Neem de geroosterde groenten uit de oven. Pureer de groenten in de foodprocessor. Schenk de puree in een pan.
6. Voeg de pimentón en de bouillon toe en verwarm het geheel.
7. Maak de soep op smaak met de basilicum, de worcestersaus en de slagroom. Proef en voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe.

Tips:

1. Pimentón is Spaans gerookt paprikapoeder. Het is verkrijgbaar bij gespecialiseerde kruiden- en specerijenwinkels en via diverse websites. Kun je geen pimentón vinden, gebruik dan ½ theelepel mild paprikapoeder en ¼ theelepel pikant paprikapoeder.
2. Als je geen verse kruiden kunt vinden, koop dan diepvrieskruiden.
3. Deze soep kun je ruim voor de maaltijd al maken. Laat hem bij het verwarmen niet meer koken.
4. Serveer de soep met bagelchips met basilicum en knoflook, knoflookvingers, pizzatoast, bladerdeegstengels met kaas, bieslook en pimentón, ciabatta met zongedroogdetomatenboter of boerenbrood met boter met geroosterde knoflookteentjes.



## Recepten voor bijgerechten

Ingrediënten voor een lunchgerecht voor 4 personen of een bijgerecht voor 6 à 8 personen:

- 6 gram droge gist
- ±150 ml lauw water
- 1 afgestreken theelepel vloeibare honing of 1 theelepel suiker
- 250 gram witte bloem (kies voor bloem van een harde tarwesoort, niet voor patentbloem; koop deze bloem bij een bakker die zelf bakt of een natuurvoedingswinkel)
- 5 gram fijn keukenzout
- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- een beetje pure olijfolie voor het invetten van de bakplaat
- extra vergine olijfolie voor het bestrijken van het brood
- 2 ons gerookte zalm in plakjes

### Focaccia met gerookte zalm

1. Weeg alle ingrediënten af. Met name het juiste gewicht aan gist let nauw.
2. Roer dan de gist samen met de honing en de helft van het water in een schaaltje. Zorg ervoor, dat zowel de gist als de honing goed opgelost zijn. Na enkele minuten beginnen zich belletjes te vormen bovenop het gismengsel en dat is precies wat je wilt.
3. Stort de bloem op het werkvlak en maak een kuil in het midden. Schenk het gismengsel in het kuil, roer er een beetje meel doorheen en laat dit zetseltje, zoals dat heet, even staan, totdat er zich nog meer belletjes beginnen te vormen. Vervolgens ga je vanuit het midden steeds meer bloem toevoegen aan het zetseltje. Is het mengsel bijna helemaal droog, voeg dan nog een beetje water toe evenals het zout en de 2 eetlepels olijfolie. Ga verder met het incorporeren van het meel. Uiteindelijk krijg je een min of meer coherente bal, die je kunt gaan kneden. Trek het deeg van je af uit elkaar tot een rechthoekige lap, vouw die lap dubbel tot een nieuwe bal, draai het deegpakket een kwartslag en begin weer opnieuw en opnieuw en opnieuw..... Voeg eventueel nog wat water toe. Na ongeveer 10 à 15 minuten flink en intensief kneden heb je een soepel, elastisch deeg, dat precies zoveel vocht bevat, dat het nét niet aan je handen en aan het werkvlak blijft vastplakken.
4. Maak een mooi bolletje van het deeg. De eerste rijspériode is aangebroken.
5. Zoek een warme plek uit voor de eerste rij. Sommige ovens hebben een rijstand. Dan is de keus makkelijk. Je kunt ook de oven heel even aanzetten totdat hij een temperatuur heeft van maximaal 35° C. Bekleed een bakplaat met een theedoek en leg het bolletje deeg erop. Dek het bolletje af met een andere theedoek. Als je je deeg zo laat rijzen, dus onder relatief warme omstandigheden, dan neemt de volumeverdubbeling van het deeg normaal gesproken niet veel langer dan een half uurtje tijd in beslag.
6. Vet een bakplaat in met olijfolie.
7. Sla de deegbol plat en vorm hem grof met de hand tot een dikke "pizza"; iets dikker aan de buitenrand dan aan de binnenkant.
8. Bestrijk het deeg met olijfolie en laat het ongeveer 3 kwartier rijzen op een warme, tochtvrije plaats; bijvoorbeeld weer in de licht verwarmde oven.



9. Druk dan op sommige plekken met de vingers wat deuken in het deeg voor een authentiek uiterlijk. Laat het deeg nog een kwartiertje rijzen.
10. Bak de focaccia in ongeveer een kwartier gaar in een voorverwarmde oven van 200°C. Neem tijdens het voorverwarmen het brood uit de oven en zet het op een warme tochtvrije plaats om verder te rijzen.
11. Bestrijk het brood na het bakken weer met een beetje olijfolie terwijl het nog warm is.
12. Beleg het brood met de zalm en serveer meteen. Heerlijk als lichte lunch of als bijgerecht bij Limburgse preisoep.

Tips:

1. Beschik je over een staande mixer met stevige kneedhaken, dan kun je het kneedwerk ook aan dit apparaat uitbesteden. Kneed wel de laatste paar minuten zelf, zodat je goed kunt voelen of het deeg vochtig en elastisch genoeg is. Je hoeft in de machine geen zetsel te maken. Los de gist op zoals beschreven en voeg na een paar minuten de bloem, het zout en de olijfolie toe. Oordeel tijdens het kneden zelf over de hoeveelheid water. Gebruik voor het kneden overigens geen foodprocessor, ook geen foodprocessor met een deegmes. Het resultaat is aanzienlijk minder goed.
2. Wil je meer tips over zelf brood bakken, bestel dan de Stoomcursus ambachtelijk brood bakken van Menu op Maat (De thuisbakker).
3. Serveer dit gerecht ook eens in puntjes gesneden als (borrel)hapje.
4. Het brood is overigens ook lekker met allerlei andere soorten beleg, zoals tonijnsalade, gedroogde hamsoorten, salami, mozzarella, ovengeroosterde tomaatjes, etc. Je kunt het belegde brood serveren als lunchgerecht, als snack, als borrelhapje of als bijgerecht bij soepen, salades en buffetten. Wil je het brood wat frisser maken, besmeer het dan voor het beleggen met een lekkere saus op mayonaisebasis.



## Baglechips met basilicum en knoflook

- 3 bagles
- een scheutje olijfolie
- 2 teenjes knoflook uit de pers
- de blaadjes van een bosje basilicum, fijn gehakt of geknipt
- een snufje zout
- vers gemalen zwarte peper

1. Verwarm de oven voor tot 150°C.
2. Snijd de bagles met een scherpe broodzaag in kleine, dunne rondjes.
3. Leg de plakjes bagle op een bakplaat en schenk er wat olijfolie overheen. Bestrooi ze met een klein beetje zout en wat peper. Voeg ook de knoflook en de basilicum toe.
4. Tos het geheel met de handen goed om, zodat alle bagleplakjes een beetje bedekt worden met olijfolie, knoflook en basilicum. Verdeel de chips zo over de bakplaat, dat er niet te veel plakjes over elkaar heen liggen.
5. Bak de chips in een half uurtje krokant en lichtbruin. Schep ze af en toe om. Als de chips te bruin dreigen te worden, kun je oven wat lager draaien.

### Tips:

1. Laat de chips na het bakken eerst heel goed afkoelen en verpak ze dan in een goed afgesloten trommel of doos. Zo kun je de baglechips een paar dagen bewaren.
2. Met dit recept kun je zelf variëren. Voor sommige soepen kan het beter zijn om basilicum en/of knoflook weg te laten.
3. Serveer de baglechips ook eens als borrelhapje. Of neem ze mee als je gaat picknicken. Kinderen vinden een zakje baglechips in hun lunchtrommeltje een heerlijke traktatie.



Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**