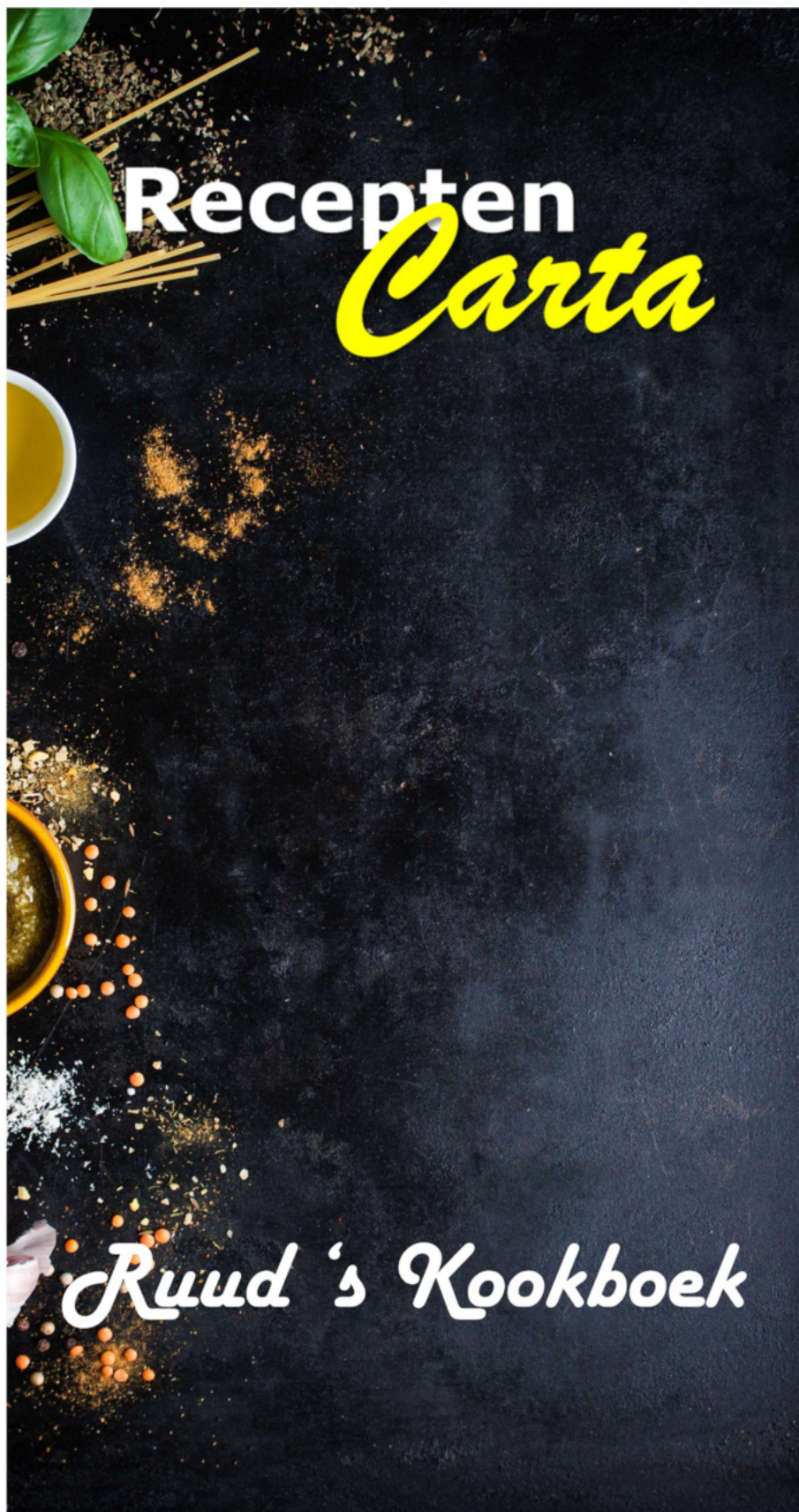




***Soeprecepten
(Carta2006-André)***

Inhoudsopgave.

- 1. Aspergeroomsoep**
- 2. Basisrecept groentenbouillon**
- 3. Basisrecept groentenbouillon van asperges**
- 4. Basisrecept kalfsbouillon**
- 5. Basisrecept kippenbouillon**
- 6. Basisrecept rundsbouillon**
- 7. Basisrecept visbouillon**
- 8. Basisrecept voor consommé**
- 9. Basisrecept wildfond**
- 10. Bloemkool roomsoep**
- 11. Champignonsoep met truffelolie en rucola**
- 12. Consommé met kruidenflensjes**
- 13. Courgettesoep met broodcroutons**
- 14. Erwt- groene paprika-kokossoep**
- 15. Gebonden vissoep met tomatenpuree**
- 16. Gegratineerde uiensoep**
- 17. Goulash-soep**
- 18. Heldere tomatensoep**
- 19. Juliennesoep**
- 20. Kippensoep**
- 21. Koude preisoep met komkommer**
- 22. Peterselieroomsoep**
- 23. Pompoensoep**
- 24. Pompoenwortelsoep met gember**
- 25. Vichyssoise (Aardappel-preisoep)**
- 26. Waterkersroomsoep**
- 27. Wildsoep met witloof en fazant**
- 28. Witloofsoep**
- 29. Wortelsoep met pompoenstukjes**
- 30. Zuringsoep**

Aspergeroomsoep

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 gr. witte asperges

1/2 liter kippenbouillon (zie basisrecept)

1/2 liter groentenbouillon van asperges (zie basisrecept)

2 eetlepels boter

2 afgestreken eetlepels bloem

1 eierdooier

enkele takjes kervel

1,5 dl. room

muskaatnoot

peper, zout

Bereiding

Schil de asperges en verwijder de harde uiteinden (bewaar ze voor een groentenbouillon van te maken)

Snij de punten van de asperges en hou deze apart

Snij de rest van de asperges in stukken

Breng de kippenbouillon en de groentenbouillon aan de kook

Voeg de aspergepunten toe en laat 3 min. koken

Haal de aspergepunten uit de bouillon en zet ze koel weg

Doe de aspergestukken in de bouillon en laat 20 min. zachtjes koken

Mix de soep zeer fijn (een blender is daarvoor beter dan een handmixer)

Smelt 2 eetlepels boter in een kookpot en roer er de bloem door

Laat even bakken en giet er al roerend de gemixte soep bij

Kruid met muskaatnoot, peper en zout

Laat even doorkoken

Klop in een soepterrine de eierdooier los met de room

Giet er de hete soep op en roer goed om

Werk af met de aspergepunten en een takje kervel

Basisrecept groentenbouillon

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 liter bouillon

3 preien

1 selder

2 uien

500 gr. wortelen

4 kruidnagels

10 peperkorrels

een takje tijm

1 blaadje laurier

een takje peterselie

2 eetlepels boter

Bereiding

Stoof de fijngesneden prei aan in wat boter

Halveer de gepelde uien en steek in iedere helft een kruidnagel

Voeg deze bij de prei

Voeg eveneens de fijngesneden selder en wortelen toe

Vul aan met 4 liter water en breng aan de kook

De gekneusde peperkorrels mogen er ook bij

Bind de tijm, laurier en peterselie samen en voeg deze bij de rest

Laat op een zacht vuur 2 uur pruttelen

Zeef de bouillon

Basisrecept groentenbouillon van asperges

Menugang	Soep	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 liter bouillon

Schillen en harde uiteinden van witte asperges

Bereiding

Zet een kookpot met 2 à 3 liter koud water op het vuur

Doe er de aspergeschillen en de harde uiteinden bij

Laat afgedekt opkoken

Laat nog een 15 tal minuten verder pruttelen op en zacht vuurtje

Doof het vuur en laat afgedekt afkoelen

Zeef de koude bouillon

Kan ingevroren worden om later te gebruiken als basis voor aspergesoep

Basisrecept kalfsbouillon

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 2,5 liter bouillon

1 kg. kalfsschenkel of platte rib en enkele beenderen met merg

1 ui

2 wortelen

1 selder

2 preistaven

4 kruidnagels

een takje tijm

een laurierblad

een takje peterselie

1 teentje look

6 peperkorrels

zout

2,5 liter water

Bereiding

Eerst wordt het vlees geblanceerd

Leg de stukken vlees in een ruime pot koud water

Breng het water tot aan het kookpunt

Voeg dan een eetlepel zout toe

Je zult zien dat alle gestolde bloed en vuil samen met een vies schuim naar boven komen drijven

Schep met een pollepel al dat vuil weg en breng even aan de kook

Giet daarna alle blanceervocht weg

Spoel het vlees in koud water

Doe vers water (+/- 2,5 liter) in de pot en leg het vlees erin

Zet opnieuw op het vuur en breng aan de kook

Schuim weer af indien nodig

Snijd de wortels, ui en de preistaven in grove stukken

Snijd de selder tamelijk fijn

Bind peterselie, tijm en laurier samen tot een tuiltje

Leg dat in het kokende water en voeg ook de groenten en andere kruiden toe

Als het water kookt, zet je het vuur wat lager en laat je het mengsel 2 à 3 uur voorzichtig rimpelend trekken

Haal het vlees uit de pot

Giet alle ingrediënten door een puntzeef

NB Het soepvlees kan men warm of koud serveren

Koud soepvlees fijn gesneden met wat mosterd en bruin brood smaakt heel lekker

Basisrecept kippenbouillon

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 2,5 liter kippenbouillon

1,5 kippenkarkassen, poten en nekken

2 preien

1 selderstengel

200 gr. wortelen

1 ui

2 kruidnagels

1 takje tijm

2 laurierblaadjes

1 teentje look

1 takje peterselie

10 peperkorrels

150 gr. champignons

zout

2,5 liter koud water

Bereiding

Blanceer eerst de kippenkarkassen, poten en nekken

Neem een ruime pan en vul die met koud water

Leg er de kippendelen in en breng aan de kook

Giet het water vervolgens weg en laat de stukken onder koud, stromend water afkoelen

Zet opnieuw een pan met 2,5 liter water op het vuur

Leg er de kippendelen in en breng aan de kook

Voeg er een beetje zout aan toe en schuim alle vuil weg

Snij de groenten in grove stukken

Maak een tuiltje van laurier, tijm en peterselie

Doe nu de groenten en aromaten bij de kip

Laat 2 uur op een zacht vuur pruttelen

Haal de kippendelen uit de bouillon

Druk de overige ingrediënten door een fijne zeef

Basisrecept rondsoufflon

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 2,5 liter soufflon

1 kg. rondschenkel of platte rib

1 ui

2 wortelen

1 selder

2 preistaven

4 kruidnagels

een takje tijm

een laurierblad

een takje peterselie

1 teentje look

6 peperkorrels

zout

2,5 liter water

Bereiding

Eerst wordt het vlees geblanceerd

Leg de stukken vlees in een ruime pot koud water

Breng het water tot aan het kookpunt

Voeg dan een eetlepel zout toe

Je zult zien dat alle gestolde bloed en vuil samen met een vies schuim naar boven komen drijven

Schep met een pollepel al dat vuil weg en breng even aan de kook

Giet daarna alle blanceervocht weg

Spoel het vlees in koud water

Doe vers water (+/- 2,5 liter) in de pot en leg het vlees erin

Zet opnieuw op het vuur en breng aan de kook

Schuim weer af indien nodig

Snijd de wortels, ui en de preistaven in grove stukken

Snijd de selder tamelijk fijn

Bind peterselie, tijm en laurier samen tot een tuiltje

Leg dat in het kokende water en voeg ook de groenten en andere kruiden toe

Als het water kookt, zet je het vuur wat lager en laat je het mengsel 2 à 3 uur voorzichtig rimpelend trekken

Haal het vlees uit de pot

Giet alle ingrediënten door een puntzeef

NB Het soepvlees kan men warm of koud serveren

Koud soepvlees fijn gesneden met wat mosterd en bruin brood smaakt heel lekker

Basisrecept visbouillon

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 liter bouillon

1 kg. graten van verse zeevis (bij voorkeur tong, tarbot, griet)

8 takjes peterselie

2 stengels bladselder

6 peperkorrels

2 plakjes citroen met schil

5 dl. droge witte wijn

1 laurierblad

1 eetlepel zout

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een pan en voeg 1,5 liter water toe

Breng het geheel aan de kook

Temper de warmtebron en laat de bouillon gedurende 35 min. zachtjes trekken

Schuim de oppervlakte regelmatig af

Zeef de bouillon door een natte doek

Basisrecept voor consommé

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 liter consommé

5 liter water

1 kg. rundsschenkel *

1/2 kg. rundsbeenderen *

1 prei

1/2 selder

1/2 kg. wortelen

1/2 kg. ui

Tijm

Laurier

10 gr. gebroken zwarte peper

300 gr. gemalen rundsvlees

1/2 prei

2 selderstengels

1 ui

2 wortelen

2 eiwitten

2 eetlepels tomatenpuree

* voor kalfsconsommé gebruikt U kalfsschenkel en kalfsbeenderen

Bereiding

Laat het vlees samen met de doormidden gesneden uien kleuren in een oven op 220°C

Breng vlees en de beenderen aan de kook in gezouten water

Onmiddellijk afschuimen en ontvetten

Maak alle groenten schoon

Voeg ze bij de bouillon samen met de tijm en laurier en de ui

De gebroken peper en wat zout mag er ook bij

Laat het geheel op een klein vuurtje gedurende 4 uur tegen het kookpunt trekken

Regelmatig ontvetten en afschuimen

Haal het vlees en de groenten uit de bouillon

Zeef de bouillon

Snij 1/2 prei, 2 selderstengels, 1 ui en 2 wortelen zeer fijn

Meng met het gemalen vlees de tomatenpuree en de eiwitten

Doe dit mengsel bij de ontvette bouillon en breng al roerend aan de kook

Laat 1 uur op een zacht vuur trekken en zeef met een neteldoek.

Basisrecept wildfond

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 3 liter fond

2 kg beenderen van haarwild (hert, haas enz)

1 ui

2 wortelen

2 stengels selder

1 eetlepel jeneverbessen

1 koffielepel peperkorrels

2 eetlepels rode bessengelei

1 teentje look

1 takje tijm

1 laurierblad

Bereiding

Hak de beenderen in stukken als ze te groot zijn

Laat de beenderen in de oven bruin kleuren

Laat ze niet verbranden anders krijgt de fond een bittere smaak

Snijd de ui, wortelen en selder in grove stukken en gooi ze mee in de ovenschaal

Op het einde van de kleuring mag de gelei erbij

Schep vervolgens alles over in een grote pot

Voeg er tijm, laurier, look, jeneverbessen en peperkorrels bij

Vul de pot met water (4 liter) tot net boven de beenderen en aromaten

Zet op het vuur en breng aan de kook

Ontvet en schuim af

Zet het vuur zacht en laat 4 uur trekken

Giet de fond door een zeef en laat afkoelen

Bloemkool roomsoep

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 liter kippenbouillon (zie basisrecept)

1 ui

1 kleine bloemkool

1 dl. melk

1 laurierblad

1 dl. room

1 eetlepel fijngehakte peterselie

muskaatnoot

peper, zout

Bereiding

Snijd de ui in ringen en laat die in de boter zachtjes stoven

Was ondertussen de bloemkool en verdeel in roosjes

Laat de bloemkool 5 minuten meefruchten

Voeg de bouillon en de melk toe en doe er een laurierblad bij

Laat 30 minuten zachtjes koken

Verwijder het laurierblad

Mix het geheel tot een gladde massa in de blender

Voeg de room toe

Kruid met peper, zout en muskaatnoot

Strooi er vlak voor het opdienen wat fijngehakte peterselie over

Champiognonsoep met truffelolie en rucola

Menugang Soep
Keuken Frans
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 liter groentenbouillon (zie basisrecept)

1/2 bakje Parijse champignons

1/2 bakje shi-take

1 ui

1 preiwit

1 koffielepel truffelolie

rucola

1 eetlepel boter

1 dl. room

peper, zout

Bereiding

Snijd alle groenten in stukken en stoof ze aan in wat boter

Bevochtig na circa 10 minuten met de bouillon

Laat het geheel 30 minuten koken

Mix het geheel tot een gladde massa

Kruid met peper en zout en voeg de room toe

Serveer met blaadjes rucola en bruin brood

Consommé met kruidenflensjes

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

4 liter consommé van kalfsvlees (zie basisrecepten)

1/2 prei, 1 selderstengel, 1 wortel en 1/2 ui allemaal in heel kleine dobbelsteentjes versneden (3mm)

Voor de kruidenflensjes :

2 eieren

1 eetlepel bloem

10 cl. melk

3 eetlepels fijngehakte peterselie

3 eetlepels gehakte kruiden (bieslook, dille, kervel en dragon)

Bereiding

Warm de consommé op

Breek de eieren, klop ze samen met de bloem en de melk tot een schuimige massa en voeg er de fijngehakte kruiden aan toe.

Bak de flensjes lichtjes in een pan en snijd ze in fijne reepjes.

Blanceer de fijn gesneden groentjes.

Doe in leeuwenkopjes een soeplepel geblanceerde groentjes.

Schep er de kokende consommé op.

Voeg er de in reepjes gesneden flensjes bij.

Strooi er nog een beetje gehakte peterselie op als garniering.

Courgettesoep met broodcroutons

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 liter soep

300 gr. courgette

1 grote uien

1 prei prei

1 selderstengel

50gr gerookt spek

1 aardappel

3 bouillonblokjes (kip)

1 teentjes knoflook

5 blaadjes verse basilicum + enkele blaadjes voor garniering

Peper

20 vleesballetjes

broodcroutons

Bereiding

Alle grofgesneden groenten en spek in 1 liter bouillon (3 blokjes) gaar koken.

Kruiden met peper en basilicum.

Soep fijn mixen in de blender.

Vleesballetjes toevoegen en aanlengen tot +/- 2 liter en nog eens laten doorkoken.

Vul de borden met soep strooi er enkele fijngesnipperde blaadjes basilicum in en geef er broodcroutons bij

Erwt- groene paprika-kokossoep

Menugang Soep
Keuken Aziatisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 liter groentenbouillon (zie basisrecept)

1 ui

1 preiwit

2 groene paprika's

1/4 kg. erwten

1 teentje knoflook

150 gr garnalen

1 dl kokosmelk

koriander

1 eetlepel boter

1/4 koffielepel kerriepoeder

peper, zout

Bereiding

Maak de groenten schoon en snijd ze in stukken

Stoof eerst de knoflook en de ui, daarna de rest van de groenten

Bevochtig na 10 minuten met de groentenbouillon

Laat 30 minuten doorkoken

Mix het geheel tot een gladde massa

Kruid met peper, zout en kerriepoeder

Voeg de kokosmelk toe

Serveer de soep in kommetjes en strooi er garnalen en koriander over

Gebonden vissoep met tomatenpuree

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen
8 dl. visbouillon (zie basisrecept)
1/2 koffielepel paprikapoeder
4 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels fijngehakte peterselie
25 gr. bloem
30 gr. boter
peper, zout

Bereiding

Maak een roux van boter en bloem
Voeg de paprikapoeder toe en laat dit even met de roux meefruchten
Roer de tomatenpuree erdoor en voeg onmiddellijk daarna de bouillon beetje bij beetje al roerend toe
Laat de soep gedurende 3 minuten zachtjes doorkoken
Voeg zout en peper toe naar smaak
Roer de peterselie erdoor en dien onmiddellijk op

Gegratineerde uiensoep

Menugang Soep
Keuken Frans
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen
1 liter kippenbouillon (zie basisrecept)
2 uien
40 gr. boter
enkele sneden frans brood
100 gr. Emmenthalerkaas
peper, zout

Bereiding

Schil de uien en snijd ze in dunne gelijke plakjes
Laat boter smelten in een platte braadpan en bak de uien onder voortdurend roeren met een houten lepel
De uien mogen lichtbruin gekleurd zijn
Kruid met peper en zout
Snij het stokbrood in dikke schijven
Beboter ze en beleg ze met flink wat geraspte kaas
Zet ze onder de grill (oven op 220°C) om licht te kleuren
Vul soepkommen met veel ui
Overgiet met de kokende bouillon en leg het brood erop
Zet de soepkommen opnieuw onder de grill, zodat de kaas op de schijfjes stokbrood verder kan gratineren

Goulash-soep

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 uien

250 gr mager rundssoepvlees zonder been

40 gr reuzel

1 teentje knoflook

3 eetlepels tomatenpuree

2 eetlepels paprikapoeder

1 laurierblad

3 tomaten

1 rode paprika

1 wortel

2 aardappelen

1 koffielepel gedroogde marjolein

cayennepeper

zout

Bereiding

Schil de uien en snijd ze overlangs door

Snijd de helften in dunne halve ringen

Snijd het vlees in dobbelsteentjes

Verhit de reuzel en doe er het vlees bij en bak het mooi bruin

Voeg er de uiringen en de geperste knoflook bij

Laat zachtjes stoven tot de uien goudgeel zijn

Roer de tomatenpuree door de inhoud van de pan en sluit deze

Smoor alles 10 minuten op een zacht vuur

Strooi de paprikapoeder in de pan en roer goed om

Giet 1 liter heet water bij het vlees

Doe het laurierblad erbij en breng aan de kook

Sluit de pan en laat 1 uur trekken

Pel en ontpit de tomaten en snij ze blokjes

Snij de paprika overlangs in twee

Verwijder de zaadlijsten en de steel en snij in smalle reepjes of blokjes

Schil de wortel en snij hem in kleine blokjes

Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes

Voeg de paprika, wortel en aardappelstukjes bij de soep samen met de marjolein

Laat de soep op een zacht vuur koken tot alle groenten en vlees gaar zijn

Voeg de stukjes tomaat bij de soep en kruid met cayennepeper en zout

Heldere tomatensoep

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 dl. runderbouillon (zie basisrecept)

500 gr. soeptomaten

150 gr. soepgroenten (prei, ui, selder en wortel)

1 laurierblad

enkele druppels tabasco

3 grote ontvelde tomaten

peper, zout

Bereiding

Snij de soeptomaten in stukken (verwijder het kroontje)

Doe ze in de pan

Voeg de soepgroenten en het laurierblad toe

Schenk er 2 deciliter bouillon op

Breng het geheel aan de kook

Leg een deksel op de pan en laat het geheel gedurende 20 minuten zachtjes trekken

Zeef de inhoud van de pan door een doek

Pers de inhoud niet door de doek, want dan blijft het vocht niet helder, waardoor het effect van een heldere soep verloren gaat

Voeg het opgevangen vocht toe aan de rest van de bouillon

Breng aan de kook

Voeg naar smaak peper, zout en enkele druppels tabasco toe

Snij de ontvelde tomaten doormidden, verwijder het zaad en het vocht en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes

Schep de blokjes tomaat vlak voor het opdienen door de soep

NB. Roer eventueel 3 eetlepels rode port door de heldere soep, die daardoor een bijzondere fijne smaak krijgt

Juliennesoep

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 dl. kalfsbouillon (zie basisrecept)

1 prei

3 wortelen

1 stengel bleekselder

enkele groene boontjes

1 eetlepel fijngehakte peterselie

peper, zout

Bereiding

Snij de prei, selder en wortel in uiterst smalle reepjes van +/- 3 cm. lang

Snij de groene boontjes in stukken van 3 cm

Kook de groenten in 2 dl. bouillon gedurende een 5 tal minuten

Voeg de rest van de bouillon toe

Kruid met peper en zout

Breng aan de kook en roer er vlak voor het opdienen de peterselie aan toe

Kippensoep

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 liter kippenbouillon (zie basisrecept)

100 gr. kipfilet

200 gr knolselder

2 preiwitten

2 wortelen

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 eetlepel boter

peper, zout

Bereiding

Breng de kippenbouillon langzaam aan de kook

Maak ondertussen de groenten schoon

Snijd de selder en de wortelen in heel kleine dobbelsteentjes de preiwitten in heel dunne ringen

Doe de groenten in de kokende bouillon

Laat 10 minuten koken

Snij de kipfilet in heel kleine stukjes en voeg ze bij de bouillon

Laat nog 5 minuten koken

Breng de soep op smaak met peper en zout

Strooi er vlak voor het opdienen de fijngehakte peterselie over

Koude preisoep met komkommer

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Veganistisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen
300 gr prei
2 komkommers
1/2 bosje radijsjes
1/2 appel 'granny smith'
100 gr yoghurt
1 koffielepel verse dille
peper, zout

Bereiding

Snij de geschilde komkommers in de lengte doormidden
Verwijder met een koffielepel de zaadjes
Snij in blokjes
Snij de radijsjes in 4 en de appel in heel kleine stukjes
Breng 1 liter water aan de kook
Doe er de komkommerstukjes en de prei bij
Kruid met peper en zout
Laat 10 min sudderen
Mix de soep heel fijn en zet een paar uur koel weg
Klop de yoghurt voorzichtig door de soep en voeg de fijngesnipperde dille toe
Werk de soep af met enkele stukjes radijs en appel
Versier met een dilletakje

Peterselieroomsoep

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 bosjes platte peterselie

1 prei

3 aardappelen

1 liter kippenbouillon (zie basisrecept)

20 cl. verse room

50 gr boter

peper, zout

Bereiding

Pluk de blaadjes peterselie, maak ze schoon en hak ze fijn

Was en snij de prei fijn

Schil en was de aardappelen en snijd ze in grove stukken

Stoof de prei en peterselie in wat boter

Doe er de aardappelen en de kippenbouillon bij

Laat 35 min. sudderen

Mix de inhoud in een blender

Voeg er de verse room bij

Schep de soep in borden en versier met een takje platte peterselie

Pompoensoep

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 liter soep

1/2 pompoen

2 uien

100gr. selder

100gr. prei

50gr. peterselie

100gr. spek (natuur)

5 blaadjes salie

5 blaadjes rozemarijn

2 blaadjes laurier

125gr. gekookte ham in kleine stukjes

4 bouillonblokjes (rund)

Peper

Bereiding

Alle grofgesneden groenten en kruiden gaarkoken in 1 liter bouillon (4 blokjes).

Laurier verwijderen en fijn mixen in de blender.

Gekookte ham bijvoegen en aanlengen tot +/- 2 liter.

De soep nog eens laten doorkoken.

Pompoenwortelsoep met gember

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 liter kippenbouillon (zie basisrecept)

1 kleine pompoen

3 wortelen

1 ui

1 preiwit

1 teentje knoflook

1 stukje gember

boter

rode bietenscheuten

peper, zout en komijn

Bereiding

Schil en was de groenten en hak ze fijn

Stoof ze in boter en bevochtig na 10 minuten met de bouillon

Laat 20 minuten doorkoken

Mix tot een gladde massa en breng op smaak met peper, zout en komijn

Strooi de rode bietenscheuten erover en serveer met broodcroutons

Vichyssoise (Aardappel-preisoep)

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 liter kalfsbouillon (zie basisrecept)

3 preien

1 ui

500 gr aardappelen

1 eierdooier

1 dl room

1 eetlepel boter

gesnipperde bieslook

peper, zout

muskaatnoot

Bereiding

Snij de ui en de prei in dunne schijfjes

Smelt de boter en laat de prei en ui een paar minuten fruiten

Schil de aardappelen en snij ze in blokjes

Doe ze met de bouillon bij prei en ui-mengsel

Laat 30 minuten zachtjes koken

Mix het geheel in de blender

Breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot

Laat even doorkoken

Roer de eierdooier en de room door elkaar

Voeg een scheutje hete soep toe en giet het mengsel al roerend terug in de pan

Laat de soep niet meer koken

Garneer met gesnipperde bieslook

NB: Deze soep kan zowel warm als koud worden geserveerd

Waterkersroomsoep

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pakwaterkers

4 aardappelen

2 sjalotten

1/2 liter melk

50 gr. boter

10 cl room

peper, zout

1/2 liter water

Bereiding

Pluk en was de waterkers

Schil de aardappelen, was ze en snij ze in grove stukken

Schil de sjalotten en hak ze fijn

Fruit de sjalotten 2 à 3 min. in een kookpot

Voeg de waterkers, de aardappelen, de melk en het water toe

Kruid met peper en zout

Laat 45 min. sudderen

Mix in de blender en doe er de room bij

Wildsoep met witloof en fazant

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kg witloof

1 ui

1 liter wildfond (zie basisrecept)

1 fazantenfilet

2 eetlepels walnoten

2 eetlepels boter

2 kruidnagels

peper, zout

Bereiding

Snij het witloof in grove stukken

Duw de kruidnagels in de gepelde ui

Snij de fazantenfilet in reepjes van 1 cm

Verwarm 1 eetlepel boter in een braadpan en bak er de fazantenreepjes goudbruin in

Laat een paar minuten bakken op een zacht vuur

Smelt 1 eetlepel boter in een kookpot en voeg de stukken witloof toe

Laat al roerend even stoven en blus met de wildfond

Voeg de ui met de kruidnagels toe

Dek af en laat 2à min. zachtjes sudderen

Verwijder de kruidnagel uit de ui

Mix de soep fijn in de blender

Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met de fazantenreepjes bij de soep

Witloofsoep

Menugang	Soep	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 liter kippenbouillon

5 stronkjes witloof

1 preiwit

1 ui

1 stengel selder

1 aardappel

1 takje tijm

3 laurierblaadjes

2 takjes peterselie

150 gr. gerookt spek

30 gr boter

zout

2 takjes kervel

Bereiding

Snijd drie stronkjes witloof, prei, ui, selder en aardappel in kleine stukjes

Snijd het harde vel samen met de vetrand van het spek

Neem een grote kookpot en fruit het harde vel en vetrand en de groenten aan een klontje boter

Maak van de tijm, laurier en peterselie een kruidenbosje

Voeg ook de bouillon toe

Laat anderhalf uur rustig pruttelen

Haal het kruidenbosje en het spekvel en vet uit de soep en pureer fijn met de mixer

Proef en kruid eventueel bij met wat zout

Snijd de rest van het gerookte spek in dunne reepjes

Snijd ook de resterende witloofstronkjes in fijne stukken

Laat de rest van de boter smelten in een pan en gooi er de spekreepjes bij

Als er wat spekvet vrijkomt mag ook het witloof erbij en laat je dat krokant aanbakken

Giet de soep in soepkommen en verdeel het spek- en witloofmengsel

Versier met een takje kervel

Wortelsoep met pompoenstukjes

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen
400 gr. wortelen
100 gr. pompoenvruchtvlees
1 ui
1 liter kippenbouillon (zie basisrecept)
2 eetlepels olijfolie
peper, zout

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in en kookpot
Stoof de gesnipperde ui gedurende 5 min.
Snij de wortelen in schijfjes en voeg ze bij de ui
Laat even stoven en leng aan met de kippenbouillon
Breng aan de kook en laat afgedekt 20 min. koken
Mix de soep heel fijn
Voeg de stukjes pompoen toe en laat nog 5 min. zachtjes verder koken
Breng op smaak met peper en zout

Zuringsoep

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Gevogelte
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen
250 gr. zuring
75 cl kippenbouillon (zie basisrecept)
2 sjalotten
20 cl. room
2 eetlepels olijfolie
peper, zout

Bereiding

Schil de sjalotten en hak ze fijn
Maak de zuring schoon en was ze
Stoof eerst de sjalotten en daarna de zuring gedurende 5 min in olijfolie.
Voeg de kippenbouillon toe en laat 10 min. sudderen
Mix de soep in de blender en voeg er de room aan toe
Breng op smaak met peper en zout
Laat het geheel gedurende 2 uur afkoelen in de koelkast



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>