

SOEP



ANNE-SOPHIE'S ijskoude komkommersoep met lavas

"Gek eigenlijk dat de geurige plant lavas redelijk onbekend is. In deze ijskoude soep proef je hoe lekker hij is. De soep is heel eenvoudig te maken, want je hoeft hem niet te koken. Als je geen lavas kan vinden, kan je ook selderij gebruiken."

INGREDIENTEN (4 pers)

- 2 komkommers (geschild en in dikke plakken gesneden)
- 1 eetlepel blaadjes lavas
- peper en zout
- 2 dl yoghurt
- 2 dl volle room

BEREIDING

Doe de komkommer, 1,8 dl volle room, de yoghurt en de fijngeknipte lavas in een blender. Mix het tot een gladde massa.

Doe er naar smaak peper en zout bij.

Laat een paar uur in de koelkast staan.

Serveer de soep met de resterende volle room en ijsklontjes.

Garneer eventueel met wat blaadjes lavas.

(Foto © Libelle Lekker)

SOEP



JOANS Kreeftensoep

INGREDIENTEN (12 pers)

- 3 kreeften, elk 600 g
- 1 prei, fijngesneden
- 3 stengels selder, fijngesneden
- 1 wortel, in plakjes
- 1 ui en 1 knoflookteentje, fijngesnipperd
- 2 el tomatenpuree
- 3 el bloem
- 75 cl witte wijn en cognac
- 150 ml room
- 1 klontje boter, peper en zout

Voor de bouillon:

- 1 prei, grof gesneden
- 4 stengels selder grof gesneden
- 1 wortel, grof gesneden
- 1 ui, grof gesneden
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- 5 l visbouillon
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 4 takjes bladpeterselie

BEREIDING

1. Breng de visbouillon met de prei, selder, wortel, ui en teentjes knoflook aan de kook. Voeg de tijm en de laurier toe en laat een kwartiertje sudderen. Laat de kreeften 6 minuten koken in de visbouillon. Zeef de bouillon en zet opzij.
2. Stoof voor de soep de ui met de knoflook glazig in de boter. Voeg de prei, selder en wortel uit de bouillon toe en laat meebakken. Kruid met peper en zout.
3. Haal de poten en het lijf van de kreeften. Snijd de koppen in grove stukken en stoof ze mee aan met de groenten. Doe er de tomatenpuree bij en laat even stoven. Bestrooi met bloem en blus nadien met cognac en witte wijn. Voeg er de helft van de gezeefde visbouillon aan toe en laat 1,5 uur sudderen.
4. Haal de kreeftenkoppen uit de soep en mix alles fijn. Zeef de soep. Doe er de room bij om in te dikken en kruid bij met peper en zout.
5. Haal het kreeftenvlees uit de poten en het lijf. Schenk de soep in de kommen en verdeel hier het kreeftenvlees over. Werk af met een takje peterselie.

(Foto © Colruyt)

SOEP



JOANS Aspergesoep

INGREDIENTEN (4 à 5 pers)

- 500 gram asperges geschild en in stukjes gesneden
- 700 ml water
- 2 kippenbouillonblokjes
- 200 ml room
- 40 gram boter
- beetje gehakte peterselie
- 40 gram bloem
- peper en zout

BEREIDING

1. Doe de stukjes asperge in een pot met water en voeg een snuifje zout toe. Breng aan de kook en laat de asperges ongeveer 15 min. koken tot de aspergestukjes zacht zijn. Giet de asperges dan af en bewaar het kookvocht.
2. Laat de boter op een zacht vuur smelten, voeg de bloem toe en roer het met een garde (het mag niet gaan kleuren). Dit mengsel bindt de soep straks. Voeg dan een scheut van het opgevangen kookvocht toe en roer met een garde tot een glad mengsel.
3. Voeg de rest van het kookvocht toe, samen met de 2 kippenbouillon blokjes en de room. Breng de soep aan de kook en laat 5 min. zachtjes doorkoken.
4. Proef en breng op smaak met wat peper (en eventueel wat zout). Serveer de soep met de aspergestukjes en eventueel wat gehakte verse peterselie.
(Foto © Culy)

Tip: Voeg wat fijngesneden ham toe en een gekookt ei in stukjes, zo heb je een heerlijke maaltijdsoup.

SOEP



GREETS Pompoensoep

INGREDIENTEN

- pompoen
- selder
- 2 kippenbouillonblokjes
- 200 ml room
- prei
- wortelen
- tomaat of tomatenpuree
- ui

BEREIDING

1. Smelt de boter in een soepkookpot. Voeg eerst de ui toe en laat sauteren.
2. Voeg verse selder, prei, wortelen en tomaat (mag ook tomatenpuree zijn) toe. Voeg als laatste de pompoenstukken toe en kruid alles met zout en peper.
3. Voeg wat water toe en laat de groenten stoven. Wanneer de groenten voldoende gestoofd zijn, voeg voldoende water toe (tot alle groenten volledig onder water staan) samen met de bouillonblokjes (2 bouillonblokjes per liter, eventueel nog eentje extra voor de smaak) en laat minstens 15 minuten koken.
4. Mix de soep.
5. Serveer met een beetje room

(Foto © Simone's kitchen)