

1. Courgettesoep

Zoals iedereen die een moestuin heeft wel weet, kan een courgetteplant wekenlang voedsel verschaffen.

Belangrijk om te beseffen is dat courgettes het lekkerste zijn als ze nog klein zijn. Pluk of koop ze daarom klein (10-20 cm). Hoe groter ze worden hoe wateriger.



courgette

Courgettes zijn heel geschikt om soep van te koken, van de grotere exemplaren is dat waarschijnlijk zelfs het beste wat je kan doen.

Ingrediënten:

olijfolie
ui
knoflook
courgette
bouillon (poeder of blokje)
water
tijm, dille, rozemarijn, bonenkruid, zout, peper en/of andere kruiden
bieslook

Bereiding:

Doe in een soeppan de olijfolie en daar meteen de in ringen gesneden ui bij. Gas laag laten staan. De ui moet niet bakken maar meer zachtjes gaar smoren. Na een minuut of tien de knoflook (fijngesneden of geperst) erbij en de courgette (in dobbelsteentjes). Even bakken en dan wat water erbij en de bouillon. Niet te veel water, de courgette moet net onder staan. Kruiden naar smaak, behalve de bieslook, toevoegen.

Als de courgette gaar is, dat duurt waarschijnlijk ook maar een minuut of tien, de pan van het vuur halen en met de staafmixer mooi smeugig maken.

Variatie:

Dit recept is een variatie voor vele andere maaltijdsoepen die als lunch gegeten kunnen worden. Je kunt dit maken met diverse knolsoorten, koolsoorten (bloemkool, broccoli etc.), pompoen, prei, wortel, bleekselderij enzovoort.

TIP: Soepen kun je als lunch meenemen in een thermoskan.

2. Champignonsoep

Ingrediënten:

kastanjechampignons (gehalveerd)
margarine
ui (in ringen)
prei (in ringen)
bleekselderij (in stukjes)
kerrie
zout
peper
dille
oregano
paprikapoeder
knoflook
water
zonder room
bouillonpoeder of -blokje
shoyu



shoyu

Bereiding:

De champignons bakken met de ui in de gesmolten margarine. Kruiden en knoflook toevoegen, meebakken. Daarna het water toevoegen en aan de kook brengen. Bouillon toevoegen en de groenten erbij doen.

Ongeveer 10 minuten laten koken. Daarna meteen vuur uit en opdienen.

3. Komkommersoep

De groente komkommer wordt over het algemeen koud, in een salade gegeten. Maar je kan er ook lekkere soep van maken.

Ingrediënten:

komkommer(s)
olijfolie
bouillonpoeder of -blokje
chilipoeder
water
verse muntblaadjes
verse dille



munt

Bereiding:

De komkommer(s) schillen en in blokjes snijden.

Olie in de pan doen en de komkommerblokjes en chilipoeder erbij. Het vuur laag laten zodat de komkommer kan smoren. Na een minuut of tien water en bouillon toevoegen. Langzaam aan de kook laten komen en eventjes doorkoken. Gas uitzetten. Verse takjes dille en blaadjes munt toevoegen, en er met de staafmixer een gladde soep van maken.

4. Pompoensoep

Ingrediënten:

oranje pompoen (de groene variant vind ik over het algemeen wat te zoet voor soep)
ui
prei
wortel
courgette
knoflook
bouillon
bonenkruid
ao nori (zeewierpoeder dat helpt bij vertering en een lekkere hartige smaak geeft. Ook goed te gebruiken bij het koken van peulvruchten)
olijfolie
eventueel peper en zout



ao nori

Bereiding:

Als de oranje pompoen al een tijdje eerder geplukt is bestaat de kans dat de schil hard en bitter wordt. Dan is het aan te bevelen om de vrucht te schillen.

De pompoen in stukjes snijden en opzetten met water, bouillon, bonenkruid en ao nori.

Aan de kook laten komen en op een laag vuur laten koken tot de pompoen bijna gaar is. Dit duurt meestal maar een minuut of 10 à 15.

Gas uitzetten en de soep pureren met een staafmixer of een vork. Niet alle blokjes pompoen hoeven vermalen te worden.



pompoen

Ondertussen in een andere pan de olie verwarmen en daar langzaam de kleingesneden groenten in bakken.

Als de groenten gaar zijn de pompoensoep hier bij gieten en nog een paar minuten laten koken.

5. Walnoot-knolselderiesoep

Ingrediënten:

olijfolie

ui

knolselderie

knoflook

water met daarin opgelost een bouillonblokje of -poeder

verse walnoten

bosui



knolselderij

Bereiding:

In een soeppan olie verwarmen. Hierin de kleingesneden ui, de in blokjes gesneden knolselderie bakken.

Na een paar minuten de uitgeperste knoflook toevoegen en alles nog even bakken op een laag vuur tot het allemaal gaar en zacht is geworden. Dan de, gepelde en in stukken gebroken, walnoten toevoegen samen met het water en de daarin opgeloste bouillon. Aan de kook laten komen en even laten koken.

Met een staafmixer de soep pureren.

Serveersuggestie:

Opdienen en op het bord bosui en nog wat stukjes walnoot erover strooien.

6. Wortel-kossoep

De opgegeven hoeveelheden zijn uiteraard geen strikte regels.

Ingrediënten:

2 grote winterwortels
1 grote ui
olijfolie
knoflook
kerrie
tijm
kardamom (klein snufje)
laospoeder
water (ongeveer een halve tot 3/4 liter)
bouillon
shoyu
een half tot een heel blikje kokosmelk
halve prei
peper
zout



tijm

Bereiding:

De wortel en ui in kleine stukjes smoren in olijfolie. De knoflook toevoegen en even meesmoren. Kerrie, tijm, kardamom en laospoeder toevoegen. Eventueel een beetje shoyu erbij. Dan het water met de bouillon en de kokosmelk erbij en alles gaar laten koken. Het moet een vrij dikke soep worden. Met de staafmixer de soep pureren. De prei, heel fijngesneden, op het laatst even meekoken. Naar smaak peper en zout toevoegen.

7. Wortel-pastinaak-sinaasappelsoep

Ingrediënten:

1 grote aardappel
1 grote ui
1 sinaasappel (sap en geraspte schil, dus zorg dat het biologisch is)
4 middelgrote wortelen (en/of pastinaak)
3,5 dl bouillon
peterselie (en/of anijs voor de pastinaaksoep)



pastinaak

Bereiding:

Fruit de ui glazig. Doe er dan de aardappel in blokjes bij. Vervolgens voeg je de wortel (en/of de pastinaak) toe en fruit alles nog eventjes. Dan de bouillon erbij, het sinaasappelsap en de geraspte sinaasappelschil. Kook zachtjes tot de groenten gaar zijn. Pureer dan de soep en eventueel wat peterselie (en/of anijs).

8. Witte koolsoep met wortelen en runderkuit

Ingrediënten:

1 witte kool
½ kg runderkuit (of een andere kuit)
2 wortelen
1 knol (liefst verschillende soorten knollen)
2 uien
1 eigeel
Paar druppels azijn
Zout
Peper
Piment (Jamaïcaanse peper)

Gehakte macadamianoten



macadamianoten

Bereiding:

Basis: vlees bakken, om en om, zonder olie, daarna olie erbij. Uien, knollen en wortelen toevoegen. Na bewegen meer dan afdekken met water. Als het kookt schuim eraf halen. Daarna kool in vieren erbij. Zout, peper en piment toevoegen. Laten koken tot het vlees gaar is. Bouillon scheiden van de rest en beetje (minuutje) af laten koelen. Eigeel met beetje azijn opkloppen en toevoegen aan de bouillon, niet meer op het vuur zetten. Dan eet je eerst de soep (eventueel op een bedje van geraspte macademianoten) en daarna in een grote schaal de groente en het vlees, dat eet je met een beetje mosterd.

Toevoeging (wanneer je wat meer calorieën in het recept wil) mayonaise, zie sauzen.

9. Aspergebouillon

Ingrediënten:

de schillen en kontjes van ongeveer 400 gram asperges
bouillonblokje
1/2 liter water



asperges

Bereiding:

Was de asperges. Breek de kontjes af en schil ze. De kontjes en schillen in een pan met het water en het bouillonblokje aan de kook brengen. De asperges zelf gebruiken voor een andere schotel.

Na ongeveer een kwartier koken de pan van het vuur halen en met een staafmixer de bouillon zo glad mogelijk maken. Waarschijnlijk moet het nog gezeefd worden, maar dan heb je een mooie, romige bouillon, die je zo kan eten (drinken) of kan gebruiken als een basis voor soep.

Het kan wel zo zijn dat je staafmixer vastloopt in de vezels van de schillen. Een oplossing daarvoor zou kunnen zijn om alles klein te snijden voor het koken.

10. Maaltijdsoep van vis

Uien pocheren; knollen toevoegen, wortel en water. Garen, vis toevoegen (witvis) en afmaken met een mengsel van peterselie, olie, paprikapoeder en knoflook.

Het beste is de vissenkoppen mee te koken.



vis

11. Kokosnootsoep

Ingrediënten:

visfond
1 blikje kokosmelk
½ meloen
2 prei
2 ui
knoflook
olijfolie
gember, heel fijngesneden
kerrie



gember

Bereiding:

Maak een visfond van vissenkoppen, ui, knoflook, knollen zoals venkel, knolselderij, zoete bataat, wortel en laurier. Laat het geheel 4 uur zachtjes pruttelen. De bouillon eruit scheppen. (vooral viskoppen ivm lovostatin. Dit is een trekstof).

Fruit de uien zonder vet met iets zout en peperkorrels. Voeg dan de prei, knoflook en gember en laat nog even doorfruiten. Voeg dan de meloen en wat olijfolie toe. Ongeveer 10 minuten op een zacht

vuur laten staan. Voeg kerrie naar smaak toevoegen. Het gerecht moet wel een gele kleur krijgen. Voeg toe de visfond Dit nog een tijdje laten trekken. Eventueel kun de soep in de blender. Op het eind kokos melk toevoegen. De soep mag dan niet meer koken. Op smaak afmaken.

12. Avocado gevuld met garnalen

Ingrediënten:

2 Avocado's
1 grote ui
1 spaansepeper
100 g mosterdmayonaise
Bieslook



avocado

Bereiding:

Een mengsel maken van de ingrediënten. De avocado vullen, garnalen erover en garneren met de mayonaise.
Serveren met balsamicoazijn met honing.

13. Olijvensoep

Ingrediënten:

250-300 gram olijven
kippebouillon
verse basilicum
½ bakje tapenade mediterrane
4 sjalotjes

1 teen knoflook



basilikum

bereiding:

fijngesneden sjalotjes en knoflook \pm 1 minuut fruiten. Daarna de olijven toevoegen en de kippebouillon en aan de kook brengen. Pan van het vuur nemen en de vers gesneden basilicum en tapenade erdoor roeren. Soep pureren met een staafmixer.

14. Witte druivensoep

Ingrediënten:

1 kilo witte druiven
1 kilo uien en 1 teen knoflook
1 eetlepel honing
1 à 2 rode pepers heel fijngesneden



rode peper

Bereiding:

De gesneden uien en knoflook met honing in een pan glazig smoren. Wat olijfolie toevoegen. Druiven halveren en toevoegen samen met de rode peper. Het geheel net onder water zetten en doorkoken. Soep pureren met een staafmixer.
Kan zowel warm als koud gegeten worden.

***Boekweitmeel kan aan veel soepen toegevoegd worden om de soep nog steviger te maken. Het meel wordt dan bovenop de groenten gelegd en daarna pas de fond of het water erover.
Boekweit is verwarmend voor het lichaam.
Hetzelfde geldt voor gemalen noten.***