



Ryud 's Kookboek

Soeprecepten III v2.9

Inhoudsopgave.

Biersoep met mosselen.....	3
Bisque van grijze garnalen II.	4
Dashi I (basisbouillon).	5
Erwtensoep met peterseliepesto en spekjes.....	6
Fasolátha I - bonensoep.	7
Franse uiensoep II.	8
Groninger mosterdsoep met spek.....	9
Knolselderijsoep met mosterd en walnoten.....	10
Linzensoep.	11
Mosterdsoep met bladerdagdakje.....	12
Ouderwetse kippensoep.	13
Pastinaak-prei soep.....	14
Phô met kip.	15
Pindasoep III.	16
Pindasoep met kip.	17
Rettichsoep met zoete aardappel.....	18
Rozemarijnbouillon met kip en venkel.....	19
Soep van rode biet.....	20
Sopi di piska - Antilliaanse vissoep I.....	21
Soupa lakhana - koolsoep.....	22
Thaise pompoensoep.....	23
Tom yum goong soep.....	24
Tomaten-paprikasoep.....	25
Tomatensoep met miso en bosui.	26
Tomatensoep van verse tomaten.....	28
Wildbouillon met cantharellen.....	29
Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.....	30
Zuurkoolsoep met knoflookbrood.....	31
Zwitserse kaassoep.	32
Gebruikte afkortingen.	33

Biersoep met mosselen.



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

Ingrediënten

¾ 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-

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 ± 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.

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

Bisque van grijze garnalen II.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
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 rijstcrèmepoeder 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 sauszeeff).

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

Dashi I (basisbouillon).



Menugang: -
Keuken: Japanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel /-~~Slank~~
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.

Doel 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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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 verkruidelde 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 schuimschaan 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: ***
Snel / Slank
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.

7

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: ***
Snel / Slank
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.
Schep 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

Groninger mosterdsoep met spek.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: PaulinesKeuken

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: ***
Snel / Slank
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.
Schep 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.

Linzensoep.



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

Ingrediënten

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

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.

11

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

Mosterdsoep met bladerdagdakje.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

500 g aardappelen, iets kruimige
5 g bieslook, verse
4 pl bladerdeeg, roomboter- (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

Ouderwetse kippensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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

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 meestal nog lekkerder.
- Je kunt de soep ook langzaam garen op een vlamverdeler, zo'n zwart, rond plaatje voor op het gasfornuis.

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

Pastinaak-prei soep.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

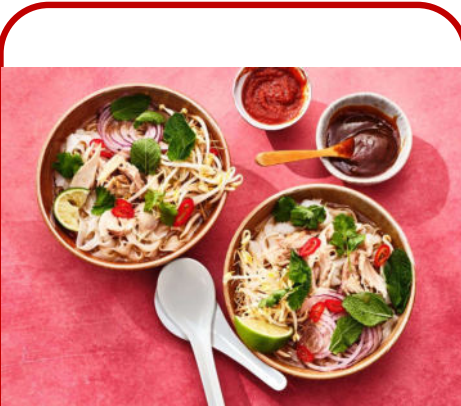
Voeg evt. nog wat bouillon toe als de soep te dik is.

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: Hoofdgerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slang
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...).

Rozemarijnbouillon met kip en venkel.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
Brenge 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: Tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ****
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slang
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: ***
Snel / Slank
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 zadjes 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: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische, Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Slank
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-paprikasoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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.



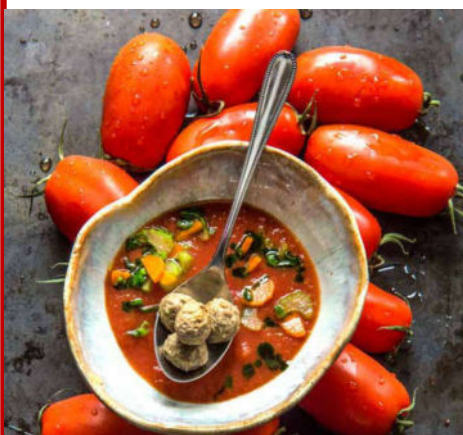
Misopasta

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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
Schep 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.
Wachtijd: - 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

Wildbouillon met cantharellen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
Schep 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.
Schep de wildbouillon in 2 warme diepe borden.
Bestrooi de wildbouillon met de bieslook.

Tip:

Lekker met een kaasstengel.

Zoete aardappel, linzen en tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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 ⅓ 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: ***
Snel / Slank
Bron: Receptengalerie.nl

Ingrediënten

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

Bereiding.

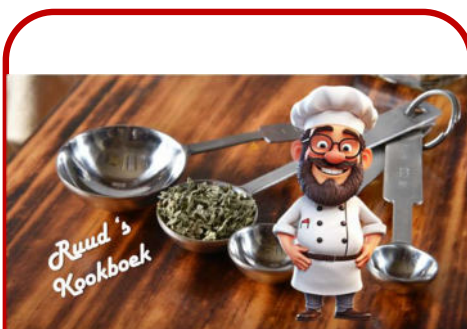
Maak de ui schoon en snijd die in halve ringen.
Bak de ui in wat olie goudbruin.
Snijd het brood en de kaas in kleine blokjes.
Verhit de bouillon in een soeppan.
Bak ondertussen in een koekenpan de schijfjes
doorregen spek in een klein beetje olie.
Voeg een glas witte wijn aan de bouillon toe en
breng het geheel weer op temperatuur.
Roer de fijngehakte 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.



v2.2

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	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
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24