

Soep van Overal



Pittige kerriesoep

Ingrediënten:

- 6 theelepels kerrievoeder
- 25 gram boter
- 2 bouillonblokjes (kip)
- 3 eetlepels bloem
- 1 teentje knoflook of een theelepel knoflookvoeder
- 1 witte ui
- 1 theelepel peterselie
- 6 theelepels allesbinder
- 1 liter water
- scheut kookroom
- 1 theelepel sambal
- verse bieslook
- eventueel croutons, macaroni en verse bieslook

Bereiding:

- Snijd de ui en het teentje knoflook fijn.
- Bak de ui en knoflook aan totdat de ui glazig is.
- Voeg daarna de bloem, het kerrievoeder en de peterselie toe.
- Roer dit goed door elkaar en voeg daarna het water en de bouillonblokjes toe.
- Laat dit ongeveer 10 minuten sudderen en voeg daarna nog een halve theelepel sambal toe om de soep pittig te maken.
- Giet daarna een scheut kookroom bij de soep. Als je het lekker vindt, kun je de laatste paar minuten een klein glaasje met ongekookte macaroni toevoegen. Kook deze volgens de bereidingswijze op het pak. Door middel van het toevoegen van de macaroni maak je van de kerriesoep een maaltijdsoep.
- Bij het opdienen serveer je de soep met verse bieslook of croutons.

Snelle basis groentesoep

Ingrediënten:

- 300 gr rundergehakt
- Paprikavoeder
- Knoflookvoeder
- Peper en zout
- 1200 ml water
- 20 blokjes groentebouillon
- 250 gr fijngesneden soepgroenten
- Grote ui

- Klontje boter

Bereiding:

- Meng het gehakt met de kruiden en draai er kleine balletjes van.
- Snipper de ui.
- Smelt de boter in een soeppan.
- Fruit de ui aan tot deze bruin begint te kleuren.
- Voeg de soepgroenten toe en bak 1 minuutje mee.
- Voeg dan het water en de groentebouillonblokjes toe en breng aan de kook. Voeg de gehaktballetjes toe en laat de soep nog 10 minuutjes zachtjes doorkoken.

Pompoensoep

Ingrediënten:

- 400 ge pompoen
- 700 ml water
- 2 tomaten
- Ui
- 100 ml room
- 1 blokje groentebouillon
- Boter of olie om in te bakken
- Pompoenpitten om te garneren
- Peterselie om te garneren

Bereiding:

- Snijd de pompoen in stukken en verwijder de schil of gebruik een zakje of doosje kant en klare pompoenblokjes.
- Zet een pan op het vuur en verhit de boter of olie en voeg de stukken pompoen toe.
- Snijd de ui en tomaten grof en doe deze ook in de pan. Bak ongeveer 3 minuutjes en giet er dan het water bij.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook.
- Laat alles nu ongeveer 20 minuten koken op klein vuur.
- Pak de staafmixer en pureer alles tot een gladde soep.
- Voeg de room toe en mix alles nog een keer goed door.
- Zet nog 2 minuten op het vuur en serveer dan met wat peterselie, pompoenpitten en eventueel wat extra room.

Harira soep

Ingrediënten:

- Ui
- 2 teentjes knoflook

- Stukje gember (3cm)
- 1 eetlepel ras el hanout
- 1 eetlepel olie
- 130gr kikkererwten
- 500 ml tomaten passata
- 400 gr gekookte linzen
- 3 stengels bleekselderij
- 300ml water
- 1 eetlepel milde harissa
- Chilipoeder naar smaak
- Zout naar smaak
- Griekse yoghurt
- Peterselie

Bereiding:

- Snipper het uitje en hak de knoflook en gember fijn en snijd de bleekselderij in plakjes.
- Fruit als eerste het uitje aan en voeg vervolgens de knoflook en gember toe als het uitje glazig is.
- Voeg na 2 minuten ook de bleekselderij toe en roerbak een paar minuten.
- Voeg vervolgens ras el hanout en harissa toe en bak nog 1 minuut mee.
- Voeg dan de passata toe en het water toe. Voeg niet ineens al het water toe, maar doe dit in stappen, zodat je de juiste dikte van de soep kunt bepalen.
- Vervolgens kunnen de linzen en kikkererwten er ook bij.
- Hak de peterselie en voeg de helft bij de soep.
- Laat de soep dan ongeveer 10 minuten pruttelen op laag vuur.
- Breng op smaak met zout en eventueel chilipoeder voor een iets pittigere soep.
- Serveer de soep met de overgebleven peterselie en een beetje yoghurt.

Frisse (koude) komkommersoep met avocado

Ingrediënten:

- 1,5 komkommer
- 1 avocado
- 50 gr gerookte zalm
- 5 gr munt
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 theelepels yoghurt
- Peper en zout
- 1 teentje knoflook

Bereiding:

- Snijd de komkommers in grove plakken en de avocado in plakken.
- Doe dit in de keukenmachine of blender en voeg ook munt, peper, zout en het teentje knoflook toe. Bewaar een paar mooie blaadjes munt voor de garnering.

- Meng tot een grove massa en voeg beetje bij beetje de 2 eetlepels olijfolie toe.
- Snijd de zalm in reepjes. Serveer de komkommersoep, voeg een theelepel yoghurt toe en wat gerookte zalm.
- Maak af met de overgebleven blaadjes munt.

Arabische auberginesoep

Ingrediënten:

- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 aubergines
- 1 kaneelstokje
- Olijfolie
- 1,4 liter water
- 500 ml gezeefde tomaten
- 2 blokjes groentebouillon
- 400 gr kikkererwten
- 1 theelepel harissa
- 1 bosje koriander
- 1 Turks brood

Bereiding:

- Pel en snipper de ui.
 - Pel en snijd de knoflook fijn.
 - Snijd de aubergines in kleine blokjes.
 - Verhit een scheutje olie in een (soep)pan en bak de ui en de knoflook circa 2 minuten.
 - Voeg de aubergines en het kaneelstokje toe en bak circa 5 minuten mee.
 - Schenk het water en de gezeefde tomaten bij de aubergines en voeg de groentebouillonblokjes toe.
 - Kook de aubergines in circa 12 minuten gaar. Verwijder het kaneelstokje.
 - Giet de kikkererwten af en spoel ze schoon.
 - Roer de kikkererwten met de harissa door de soep en warm goed door. Pureer de soep glad met een staafmixer.
 - Pluk de blaadjes koriander.
-