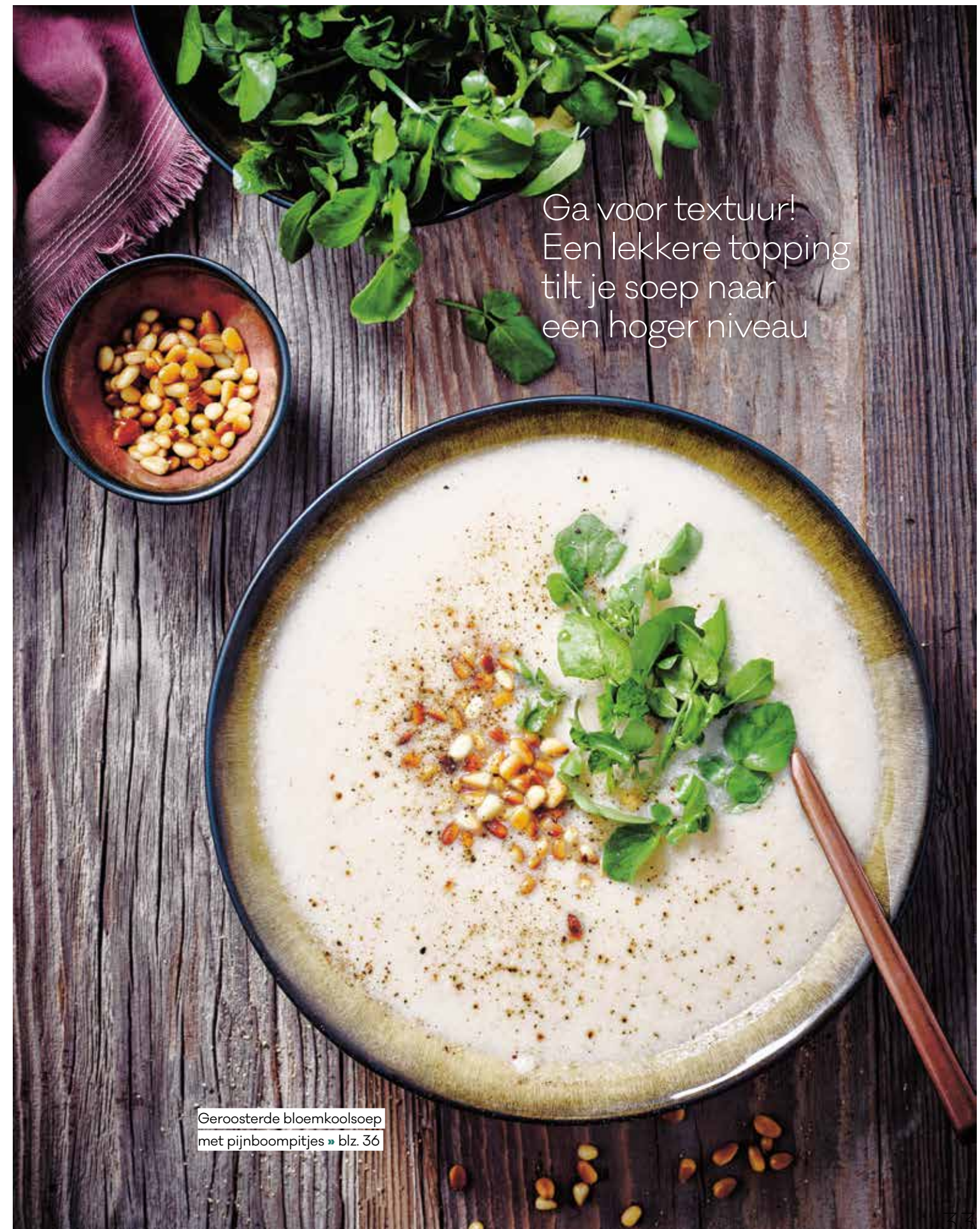


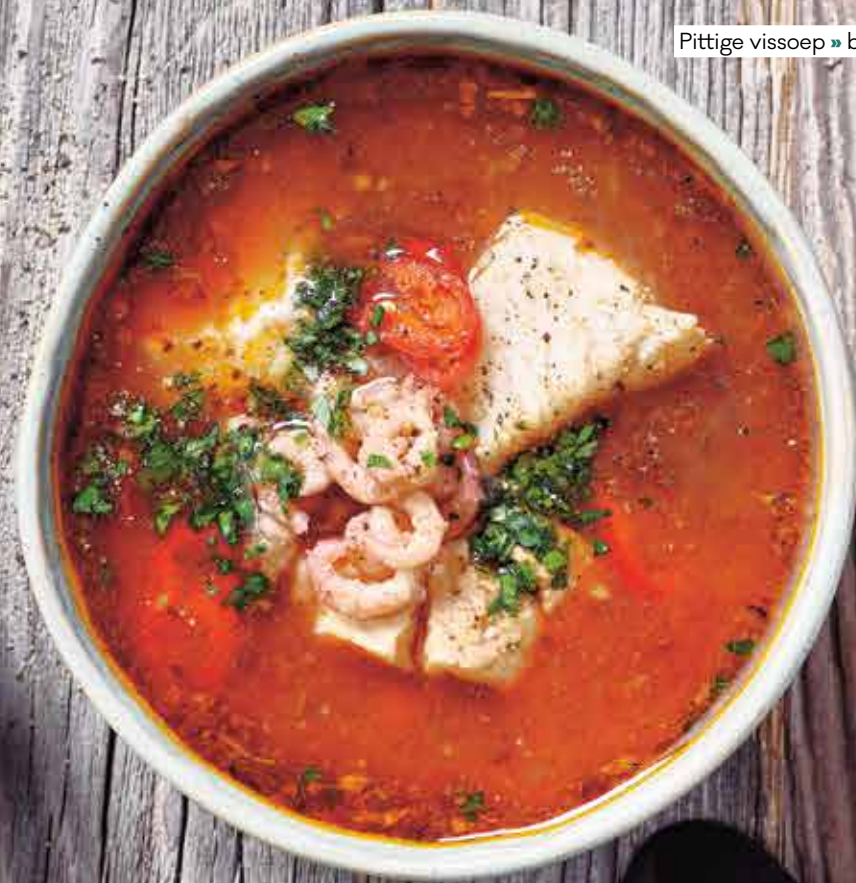
Met een hartige maaltijdsoep maak je iedereen blij, dat weet ook Pascale Naessens. Deze vullende soepjes bomvol groenten lepel je graag op.

Productie: Manon Van Aerschot • Foto's: Bram Debaenst • Styling: Sonja Peeters

In de soep!



Pittige vissoep » blz. 36



Pompoen-raapjessoep met balletjes » blz. 36



4 TIPS VOOR DE PERFECTE MAALTIJDSOEP

- 1** Maak meteen een grote voorraad. Dan kun je de soep 's avonds eten als diner en de volgende dag nog een portie meenemen voor de lunch.
- 2** Maaltijdsoepen hoeven niet saai te zijn. Zorg voor voldoende afwisseling in smaak en kleur.
- 3** Combineer juist. Rijke en vullende knolgroenten combineer je bijvoorbeeld het best met hartig vlees en pittige kruiden. Lichte groene soepen kunnen dan weer wat extra textuur en een romige toets gebruiken.
- 4** Ga voor textuur! Extra groenten, nootjes of een lichte kaas zoals ricotta doen het altijd goed als topping. Of ga voor een lichte vissoep met veel vis en garnalen voor een vleugje luxe.

Geroosterde bloemkoolsoep met pijnboompitjes

6 pers. • 15 min.
+ 20 min. in de oven

- 1 kleine bloemkool
- 1 ui • 1 bosje waterkers
- 30 g pijnboompitten
- 1 el ras el hanout
- 6 el olijfolie • peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de bloemkool in roosjes en blancheer ze 3 minuten in kokend water. Giet af, maar bewaar het kookvocht. Laat de roosjes goed uitlekken.

2 Meng 4 eetlepels olijfolie met de ras el hanout, peper en zout. Meng de bloemkoolroosjes met de gekruide olijfolie en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ze 20 minuten in de oven.

3 Pel en snipper de ui en stoof 'm glazig in 1 eetlepel olijfolie. Voeg de geroosterde bloemkool toe en giet er ruim 1 liter kookvocht bij. Breng aan de kook, laat 5 minuten koken. Mix de soep glad en breng op smaak met peper en zout.

4 Bak de pijnboompitjes in 1 eetlepel olijfolie goudbruin. Spoel en droog de waterkers. Schep de soep in kommetjes en werk af met de plukjes waterkers en de pijnboompitjes.

Pittige vissoep

4 pers. • 15 min.
+ 30 min. koken

- 200 g kabeljauwfilet
- 100 g noordzeegarnalen
- 200 g wijting • 2 teentjes knoflook • 2 chilipepers
- 2 el fijngehakte peterselie
- 400 ml passata
- 150 ml witte wijn
- 2 kl paprikapoeder
- olijfolie • peper en zout

1 Maak de chilipepers schoon en snipper ze fijn zonder de zaadjes. Stoof even aan in olijfolie. Pers de knoflook erbij en stoof nog 2 minuten. Blus met de witte wijn en laat de alcohol verdampen.

2 Voeg de passata toe. Kruid met het paprikapoeder, peper en zout en giet er 1 liter kokend water bij. Laat 30 minuten koken.

3 Snij de wijting en kabeljauw in stukken van 3 op 3 cm. Kruid de vis met peper en pocheer de stukken in de soep. Schep de soep in kommen en werk af met de garnalen en de peterselie.

Deze vissoep is heerlijk licht en toch voedzaam. Dankzij de garnalen wordt het zelfs een feestelijk gerecht!

Pompoen-raapjes-soep met balletjes

4 pers. • 20 min.
+ 20 min. koken

- 300 g pompoen, in blokjes
- 4 raapjes • 2 stengels selder
- 1 pastinaak • 2 teentjes knoflook • 300 g kalfsgehakt
- 4 el sojasaus • olijfolie • peper en zout

1 Pel en pers de knoflook. Maak de selder schoon en snij de stengels in boogjes. Bewaar het loof. Maak de raapjes en pastinaak schoon. Snij de raapjes in partjes en de pastinaak in plakjes.

2 Stoof de knoflook 2 minuten in olijfolie. Voeg de selder, raapjes, pastinaak en pompoen toe en roerbak 5 minuten. Giet er ruim 1 liter water bij. Voeg de sojasaus toe en breng aan de kook.

3 Kruid het gehakt met peper en zout en rol er balletjes van. Voeg toe aan de soep en laat 20 minuten koken.

4 Schep de soep in kommen of borden en werk af met het loof van de selder.

TIP!

Een soep met knolgroenten is heerlijk vullend en geeft lang een verzadigd gevoel.

Japanse soep met gegrilde kipreepjes

4 pers. • 25 min.

- 2 kipfilets • 400 g shimeji (Japanse champignons)
- 150 g spinazie • 4 lenteuitjes • 2 sjalotten
- 4 volle el misopasta
- olijfolie • peper en zout

1 Breng 1,2 liter water aan de kook en los er de misopasta in op.

2 Pel de sjalotten en snij ze in ringen. Voeg samen met de shimeji toe aan de misosoepp. Laat 5 minuten mee koken.

3 Kruid de kipfilets met peper en zout, bestrijk ze met olijfolie en en grill ze gaar in de grillpan. Snij de kip in reepjes.

4 Maak de lente-uitjes schoon en snij ze in ringen. Spoel de spinazie en snij in reepjes.

5 Verdeel de spinazie-reepjes over de kommen. Giet er de soep over. Werk af met de kip en de lente-ui. Kruid met peper.

PASCALÉ:

“Ik werk soepjes graag af met oosterse smaakmakers. Zo krijgt een eenvoudige soep een originele toets”



Japanse soep met gegrilde kipreepjes » blz. 36



De appel in de soep zorgt voor een subtiele lichtzoete smaak. Heerlijk in contrast met die pittige gele kerrie

Kerrie-paprikasoep met scampi's

4 pers. • 10 min.
+ 30 min. koken

- 12 à 16 scampi's, schoon-gemaakt
- 3 gele paprika's
- 1 appel
- 1 ui
- 400 ml kokosmelk
- 2 el kerriepoeder
- 1 kl kurkuma
- olijfolie
- peper en zout

1 Pel en snipper de ui en stoof 'm glazig in olijfolie. Maak de paprika's schoon en snij ze in repen. Doe de paprika bij de ui, kruid met het kerriepoeder, de kurkuma, peper en zout en roerbak 2 minuten.

2 Giet er 800 milliliter heet water bij en breng aan de kook. Laat 20 minuten koken. Spoel de appel en snij 'm in blokjes. Hou 1 partje apart. Doe de appelblokjes bij de paprika. Laat nog 10 minuten koken.

3 Kruid de scampi's met peper en zout en bak ze in olijfolie mooi rozig en gaar.

4 Mix de soep glad. Giet er de kokosmelk bij en roer goed om. Kruid met peper en zout. Snij het partje appel in reepjes. Schep de soep in kommen en verdeel er de scampi's en de reepjes appel over. Druppel er nog wat olijfolie over.





PASCALE:
"Zeekraal is een fantastisch ingrediënt. Het geeft een subtiele zoute toets en is erg voedzaam"



Groene soep met opgeklopte ricotta

• 4 pers. • 20 min.
+ 15 min. koken

- 500 g spinazie • 1 broccoli
- 100 g zeekraal • 1 ui • 1 bosje munt • 1 bosje basilicum
- 150 g ricotta • olijfolie
- peper en zout

1 Pel en snipper de ui. Verdeel de broccoli in roosjes, snij de stronk in kleine blokjes. Fruit de ui glazig in olijfolie. Bak de stukjes broccolistronk 1 minuut mee. Doe er de broccoliroosjes bij en bak nog 5 minuten.

2 Giet er ruim 1 liter water bij. Breng aan de kook en laat 15 minuten op een zacht vuur koken tot de broccoli gaar is. Spoel de spinazie en de munt. Voeg beide toe aan de soep.

3 Spoel de zeekraal. Bak ze krokant in olijfolie. Mix de ricotta glad en kruid met peper en zout. Spoel en droog het basilicum.

4 Mix de soep glad. Schep de soep in kommen en werk af met de zeekraal, het basilicum en een lepeltje ricotta.

TIP!

Serveer de soep meteen nadat je ze gemaakt hebt. Zo behoudt ze haar mooie frisgroene kleur.

