

Soep voor koude dagen



Niets beter dan een kop verse soep op een koude dag. Soep is lekker en hartverwarmend. Zelf soep maken is makkelijk en ideaal om je creativiteit de vrije loop te laten. We zetten voor jou enkele tips en recepten op een rijtje.

MET DEZE TIPS MAAK JE KEER OP KEER LEKKERE SOEP

- Voorzie 400 g groenten per liter soep. Neem een kijkje in de groentekalender en ontdek de lekkerste groenten van het moment.
- Gebruik een hoge kookpot met een dikke bodem. Zo kan je eerst de uien fruiten en later bouillon toevoegen zonder dat de pot overloopt.
- Beperk de kooktijd om zoveel mogelijk vitamines en vezels te bewaren.
- In de plaats van room kan je ook kruidenkaas gebruiken om een romige soep te krijgen.

MAALTIJDSOEP VOOR DE GROTE HONGER

Heb je grote honger maar geen tijd om een driegangenmenu op tafel te toveren? Geen probleem. Maaltijdsoep biedt de ideale oplossing. Dit is een stevige soep waar je vlees, gevogelte of vis aan toevoegt. Kippensoep en vissoep maken waren nog nooit zo makkelijk dankzij onze tips. Tomatensoep met varkensreepjes is een geslaagde combinatie, net als kokossoep met konijn. Houd je het liever vegetarisch? Dan kies je voor grote stukken groenten of voeg je aardappelen, rijst of vermicelli toe. Noedelsoep met groenten is perfect voor liefhebbers van de Aziatische keuken.

Pompoensoep met appel en curry



In de herfst en winter is een dampende kom pompoensoep de perfecte opkikker. Voeg appel en curry toe voor een echte smaakbom. Voor nog meer tips voor de perfecte pompoensoep zit je hier op de juiste plaats.

Ingrediënten

850 g hoevepompoen
1 eetlepel olijfolie
1 grote ui, fijngesnipperd
2 hoeveappels, middelgroot (Boskoop of Jonagold), geschild en ontdaan v/h klokhuis
1,5 l groentebouillon
1 theelepel currypoeder
koriander
toast
peper en zout

Recept

Versnipper de ui en bak ze in olijfolie in een grote pot. Snijd de

pompoen in kleine blokjes en voeg toe aan de ui. Laat even stoven op een middelhoog vuur. Snijd de appels in blokjes en voeg toe. Laat opnieuw even stoven. Voeg de curry toe en roer goed door. Giet er de bouillon bij en laat alles 30 min. zachtjes koken. Mix de soep en voeg, als ze te dik is, wat water bij. Breng op smaak met peper en zout en laat nog even doorkoken. Werk af met koriander en toast.

Preisoep



Ingrediënten

2 uien
3 stengels prei
1 aardappel
1.5 liter groentebouillon
peper en zout

Afwerking

lange prikkers
mozzarellaballetjes
gehaktballetjes

Recept

Reinig de prei en snijd fijn. Snijd de aardappel in blokjes. Bak de ajuin glazig en voeg de stukken prei toe. Voeg de groentebouillon en de aardappelblokjes toe. Laat 20 minuten doorkoken en mix de soep. Breng op smaak met peper en zout. Prik de gebakken gehaktballetjes en mozzarellaballetjes op een prikker en serveer bij de soep.

Maaltijdsoep met plakjes varkensfilet

Ingrediënten

300 g varkenslapjes
200 g krielaardappeltjes, geschild en in plakjes gesneden
1 courgette, in kleine blokjes gesneden
2 wortelen, in kleine schijfjes gesneden
4 lente-uitjes, fijn gesneden
6 tomaten of 20 kerstomaatjes
300 g flageoletboontjes (uitgelekt gewicht)
120 g sluiwererwten, in 2 gesneden
2 teentjes knoflook, fijngesnipperd



1 ui, in fijne plakjes gesneden
 3 takjes tijm
 3 takjes oregano
 1 eetlepel tomatenpuree
 1 liter magere gevogelte- of groentebouillon
 4 eetlepels olijfolie
 peper van de molen

Recept

Snijd de tomaten grof of snijd de kerstomaatjes doormidden. Stoof de ui en de knoflook aan in 2 eetlepels olijfolie, voeg de tomatenpuree toe en stoof 2 à 3 minuten mee op een laag vuur. Voeg de tomaten en de groentebouillon toe en breng alles aan de kook. Doe de aardappelen en de wortelen bij de bouillon en laat alles 15 minuten zachtjes sudderen. Doe nu alle groenten en de verse kruiden erbij en laat alles 10 minuten zachtjes garen. Meng de varkenslapjes met de 2 resterende eetlepels olijfolie en schik ze op de groenten. Zet een deksel op de pot en laat 5 minuten staan met het vuur uit. De varkenslapjes worden op die manier gepocheerd. Roer om en breng op smaak met peper van de molen. Serveer meteen.

Minestrone met aardappelen



Ingrediënten

1 grote bloemige aardappel
 100 g gekookte linguine
 60 g gedroogde ham
 1 preiwit
 2 rijpe tomaten
 12 gele kerstomaten
 1 selderstengel
 100 g doperwtten
 1 ui
 1 teentje knoflook
 1 l lichte vleesbouillon
 1/2 dl olijfolie

Recept

Snijd de ui, prei en selder fijn. Hak de knoflook fijn. Ontvel de tomaten en hak fijn. Snijd de gele kerstomaten in de helft. Snijd de ham in fijne blokjes. Stoof de groenten kort in olijfolie en voeg de bouillon toe, breng aan de kook, voeg de tomaten en ham toe en laat 45 minuten pruttelen op een zacht vuur. Snijd de geschilde aardappel in blokjes en blancheer. Voeg de aardappelen, pasta en de erwten toe aan de groenten en laat nog 10 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.

Courgettesoep



Een dampende kop verse courgettesoep weet iedereen op elk moment wel te verleiden. Met dit recept en onze handige kookvideo wordt courgettesoep maken nog makkelijker.

Extra tips:

Courgette heeft van nature een milde smaak en is dus ook heel goed te combineren met extra smaakmakers zoals verse kruiden of kaas. Heb je nog wat oud brood over? Maak er knapperige croutons van om bij de soep te serveren. Geef je courgettesoep een feestelijk toets door gebakken spekblokjes toe te voegen als garnering. Courgettes kan je ook invriezen om ze op een later tijdstip te gebruiken. Snijd ze in blokjes, blancheer ze enkele minuten en laat schrikken onder koud water. Laat de stukjes afkoelen, uitlekken en vries ze in. Zo heb je steeds een portie bij de hand om je gasten een smakelijke kop courgettesoep voor te schotelen.

Ingrediënten

4 kleine courgettes
 1 aardappel
 1 ui
 4 knoflooktenen
 boter om te stoven
 2 l bouillon
 peper en zout

Recept

Was de aardappel en snijd in blokjes. Snipper de ui en de look. Snijd de courgettes in stukken. Smelt wat boter in een grote pot en stoof de aardappel, de ui en de look aan. Voeg de stukken courgette toe en laat enkele minuten meestoven. Giet er de bouillon bij en laat alles 15 minuten zachtjes koken. Mix vervolgens de soep en voeg er, als ze te dik is, wat water aan toe. Breng op smaak met peper en zout en laat de soep nog even zachtjes doorkoken.