

veel
Soeps



INHOUD

6	Inleiding
8	Een paar tips
12	Voor bij de soep
14	<i>Licht en verfrissend</i>
56	<i>Sterig en gezond</i>
98	<i>Romig en troostrijk</i>
140	Register

Inleiding

‘Wie houdt er nou niet van soep?’ riepen mijn vrienden en familieleden meteen toen ik ze over het onderwerp van dit boek vertelde. Mensen blijken verbazend enthousiast te zijn over soep. Dat is eigenlijk al te merken aan de vele potten en blikken kant-en-klare soep die je op het schap en in het koelvak van de supermarkt vindt. Ik vermoed zelfs dat als iemand beweert niet van soep te houden, we dat eigenlijk een beetje verdacht vinden.

Dat komt misschien wel doordat je met soep zoveel mogelijkheden hebt. En om er wat etymologie op los te laten: het woord ‘soep’ verwees oorspronkelijk naar een mengsel gemaakt van zeer uiteenlopende bestanddelen. Je kunt inderdaad van alles aan soep toevoegen om hem geschikt te maken voor elke gelegenheid; denk bijvoorbeeld aan een lichte Aziatische bouillon op een zomerse dag of een stevige winterse soep van granen en vlees. Ongeacht je keuze, bedenk wel dat de soep lekkerder wordt als je hem zelf maakt... En bovendien smaakt vrijwel alles wat je kunt eten altijd lekker in een kom zalige bouillon.

Maar het gaat niet alleen om smaak; voor mij kunnen herinneringen aan soep ook troost bieden. Ik denk dan aan de kom kippensoep voor als ik ziek ben, de tosti bij de verrukkelijke romige tomatensoep uit blik (Warhol heeft die niet zomaar vereeuwigd) die ik als kind kreeg of de kom *pho* met noedels waarvan ik genoot op een plastic zitje in een straatje in Hanoi. Soep heeft gewoon een unieke nostalgische kracht die je niet alleen fysiek maar ook mentaal met beide benen op de grond zet.

Ik heb mijn klassieke Franse kookopleiding even losgelaten om de recepten een gezonde twist te geven. Ze zijn voedzaam en hebben veel verse groenten, granen en, voornamelijk, mager vlees. Ik heb me wel wat vrijheden veroorloofd en voeg soms voor die o zo belangrijke smaak een klontje boter, een scheut slagroom of een drupje alcohol toe, maar verder zijn het voedzame gerechten die je energie en een voldaan gevoel geven zonder dat je er ook vol en loom van wordt.

‘Bestaan er wel zestig soeprecepten?’ vroeg een van mijn vrienden. Nou, daar gaat het dus om. Er zijn er zoveel als je wilt. Laat dit boek slechts een begin zijn.

Een paar tips

Een van de fijne dingen aan soep is de eenvoud ervan. Je hebt weinig keukengerei nodig en nauwelijks ervaring. Maar er zijn wat tips en handigheidjes die je op weg kunnen helpen, vooral als je besluit om je niet streng aan het recept te houden en af en toe van de gebaande paden af te wijken om je eigen variant te maken (wat ik overigens van harte aanmoedig).

HOOGWAARDIGE INGREDIËNTEN

Omdat veel recepten zo eenvoudig zijn, moeten de ingrediënten die je gebruikt wel goed zijn, vooral als het aankomt op vlees en vis. Koop de beste producten die je je kunt veroorloven, dan smaakt de soep alleen maar beter. Met groenten kun je wat flexibeler zijn; gepureerde soep is een goede manieren om geld te besparen en om groenten te gebruiken die niet meer helemaal op hun best zijn.

HELDER OF GEBONDEN?

Een dikke, gepureerde, kruidige soep van wortelgewassen is ideaal voor een koude winterse dag, terwijl een lichte groente- of visbouillon het 's zomers juist erg goed doet. Je hoeft niet voor een van de twee te kiezen, maar als je vaak soep pureert, is het nuttig om een blender aan te schaffen; dat gaat sneller en de soep wordt gladder. Staafmixers zijn ideaal als je een soep wilt indikken door hem deels te pureren (zie bij binden, verderop), maar als je er een hele pan soep mee pureert, blijven er altijd wat klontjes achter. Natuurlijk worden niet alle soepen in dit boek gepureerd, dat geldt met name voor soepen met vlees die hiervoor minder geschikt zijn. Serveer deze liever als een soort stevige stoofpot.

KOOKTIJDEN

Ik heb verschillende bereidingswijzen in dit boek opgenomen. Sommige soepen zijn snel en eenvoudig te bereiden, en andere moeten wat langer trekken. Hoewel het kookproces in sommige gevallen lang lijkt, is dat wel nodig voor een volle smaak en mals vlees (of malse bonen in het geval van de langzaam gegaarde Griekse bonen met halloumicROUTONS op bladzijde 90). Maar als je zo'n langzaam garende soep eenmaal op het vuur hebt staan, heb je er eigenlijk geen omkijken meer naar. Bovendien gaat het in huis heerlijk ruiken.

SMAAK TOEVOEGEN

Met een voorraadkast vol vloeibare smaakmakers (zoals sojasaus, worcestersaus, balsamicoazijn, tabasco), gedroogde kruiden en specerijen heb je alles in huis om een soep die aan de flauwe kant is makkelijk op smaak te brengen. En als je in de tuin of in de vensterbank nog wat ruimte hebt voor een paar potten verse kruiden, dan kun je ook daarmee wonderen verrichten voor de smaak.

OVER ZOUT EN PEPER

Voor de meeste, gezonde, mensen levert het kruiden van eten geen gevaar voor de gezondheid op. Ik wil de cardiologen niet boos maken, maar volgens mij kun je prima zout toevoegen aan een soep, zolang je bij elke maaltijd gezonde, vers gekookte ingrediënten gebruikt en verder bewerkte voeding en snacks tot een absoluut minimum beperkt. Je krijgt dan heus niet te veel zout binnen. Bovendien lijdt de smaak van de soep eronder als je geen zout toevoegt. Kruid alleen wel verstandig.

BINDEN

Als het hoofdingrediënt van de soep een groente is (vooral als het een groene bladgroente is met een hoog vochtgehalte), heb je iets nodig om het geheel te binden en steviger te maken. Vaak wordt hiervoor aardappel gebruikt, maar ik ben ook fan van rijst, omdat de soep daarmee een iets andere en delicate smaak krijgt. Je kunt ook maïzena loskloppen met wat water en dit mengsel een paar minuten meekoken in de soep, zoals in de Maleise pompoensoep met kokos en citroengras op bladzijde 134. Of je kunt een kleine hoeveelheid van de soep pureren (gebruik een staafmixer of pureer een deel van de soep in de blender en schenk dat dan weer terug in de pan) zodat hij meer substantie krijgt.

BOUILLON

Ik gebruik niet graag bouillonblokjes, vanwege de wat kunstmatige smaak die soms maar moeilijk te verhullen is, vooral in een verfijnder recept zoals aspergesoep. Als je echter veel specerijen of zetmeelrijke groenten gebruikt, dan zijn bouillonblokjes wel handig. Bovendien zijn ze goedkoper dan andere opties.

Ik geef in dit boek basisrecepten voor vlees-, vis- en groentebouillon, maar als je weinig tijd hebt, is het logisch dat je voor een snellere methode kiest. Koop dan het liefst kant-en-klare bouillon of gebruik bouillongelei, want die smaakt wat minder onnatuurlijk dan bouillonblokjes. Bij een aantal gerechten vraagt het recept om zelfgemaakte bouillon en voor de smaak kun je die ook beter gebruiken. Bovendien kun je dan vlees of vis in de soep meekoken.

VLEESBOUILLON

VOOR CIRCA 1,5 LITER

1,5 kg kippen- of runderbotten of karkassen (afhankelijk van het recept) • wat olijfolie, om te besprenkelen • 2 grote wortels, geschild en in stukken • 1 grote ui, gehalveerd • 2 stengels bleekselderij, grof gehakt • 1 grote prei, in ringen • een bouquet garni van peterseliestelen, takjes tijm en een laurierblaadje • een paar zwarte peperkorrels

Verwarm de oven voor op 190 °C.

Leg de botten in een braadslee en besprenkel ze met wat olie; niet te veel anders wordt de bouillon vet. Meng de botten goed met de olie en braad ze 30 minuten tot ze bruin zijn. Je kunt deze stap overslaan en de botten direct in de pan met water doen, maar de vleessmaak komt veel beter naar voren als je ze eerst in de oven braadt.

Breng de botten over in een grote pan en laat het vet achter in de braadslee. Voeg de resterende ingrediënten toe. Voeg 2,5 liter koud water toe, zet de pan op halfhoog vuur, leg het deksel er losjes op en breng het geheel langzaam aan de kook.

Schuim het oppervlak af met een grote lepel zodra de bouillon bijna kookt (zet een kom met lepel alvast naast de pan klaar, zodat je de bouillon ook tussendoor kunt afschuimen). Draai het vuur laag met het deksel losjes op de pan en laat de bouillon zachtjes doorkoken tot hij op smaak is.

Zeef de bouillon in een fijnmazige zeef om de botten, groenten en kruiden te verwijderen. Kook de bouillon in een schone pan verder in om de smaak te versterken of bewaar hem tot gebruik in de koelkast of de vriezer.

Jerk-kip

MET GEBLAKERDE MAIS, PAPRIKA EN ANANAS

De verrassende ster van dit gerecht bleek de bescheiden en zeer rijpe verse ananas te zijn, die ik nog achter in de koelkast vond. Ik dacht altijd dat ik voor de smaakbalans van deze soep de heerlijke zure fruitsmaak van een paar druppels limoensap nodig had, maar ik zat er helemaal naast.

Snijd de kip in dunne reepjes en doe ze in een kom met de jerkkruiden, 2 theelepels van de olie, de tijm en een flinke snuf zout. Laat het geheel een paar uur, maar liever nog een hele nacht, marineren in de koelkast.

Verhit de resterende thee­lepel olie in een grote pan met anti-aanbaklaag en bak de reepjes kip op hoog vuur tot ze verkleuren. Draai het vuur halfhoog, voeg het wit van de lente-uitjes en de madame-jeanettes toe en bak beide in een paar minuten zacht. Schenk de bouillon erbij en laat hem een paar minuten zachtjes meekoken tot de kip gaar is.

Verhit intussen de grill op de hoogste stand. Besprenkel de maiskolf met wat olie en gril hem tot hij aan alle kanten geblakerd is (pas op dat hij niet helemaal zwart wordt, er moet wat geel zichtbaar blijven); keer hem regelmatig. Dit gaat sneller met een keukenbrander. Laat de kolf afkoelen tot je hem kunt beetpakken en snijd de maiskorrels er met een scherp mes vanaf.

Doe de maiskorrels met de paprika's en kidneybonen in de soep en kook ze 2-3 minuten mee tot de paprika's zachter maar nog wel knapperig zijn geworden. Voeg de ananas en het groen van de lente-uitjes toe, breng de soep op smaak met zout en peper en laat het geheel nog even koken tot alle ingrediënten warm zijn.

Schep de soep in kommen en strooi er voor het serveren wat tijm over.

4 PERSONEN | ZUIVELVRIJ

- 4 kippendijen, zonder vel en bot
- 1½ el Jamaican jerk (specerijenmengsel)
- 1 el arachideolie, plus extra om te besprenkelen
- blaadjes van een paar takjes zachte zomertijm, plus extra voor erbij
- 10 lente-uitjes, in dunne ringen, het witte en groene deel gescheiden
- 2 madame-jeanettes, in dunne ringen (verwijder zo nodig de zaden om de peper minder pittig te maken)
- 1,2 liter goede kippenbouillon
- 1 maiskolf
- ½ groene paprika, in blokjes
- ½ rode paprika, in blokjes
- 400 g rode kidneybonen uit blik, uitgelekt en afgespoeld
- 125 g verse, zoete ananas, in blokjes
- zeezout en versgemalen zwarte peper





Turkse gehaktballen en kool

MET ZOETE AARDAPPEL EN SJALOTTEN

De voorbereiding voor dit gerecht kost wat tijd, maar het loont de moeite. Het gaat sneller als je geen gehaktballen maakt maar stukken worst gebruikt, al is dat minder gezond dan kalkoengehakt, en minder lekker.

Maak eerst de gehaktballen. Verhit de olie op laag vuur in een kleine koekenpan en bak de ui en knoflook in 8-10 minuten zeer zacht. Draai het vuur uit en laat het mengsel in de pan afkoelen.

Doe het kalkoengehakt in een kom en voeg het afgekoelde uienmengsel en de resterende ingrediënten voor de gehaktballen toe. Kneed alles met de hand goed door elkaar. Verdeel het mengsel in 20 grove ballen, leg die op een bord en dek ze af met plasticfolie. Zet ze een uur in de koelkast (of langer; je kunt ze ruim van tevoren maken). Eenmaal koud kun je de gehaktballen makkelijk in vorm brengen. Dit gaat nog makkelijker als je je handen bestuift met bloem.

Verhit de olie op halfhoog vuur in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de sjalotten 6-7 minuten tot ze goudbruin en gekaramelliseerd zijn en doe ze daarna in een grote pan, maar laat de olie achter in de koekenpan. Draai het vuur hoog en laat de koekenpan goed heet worden. Bak de gehaktballen tot ze rondom bruin zijn en keer ze regelmatig (misschien moet je dit in porties doen). Doe de gehaktballen in de pan met sjalotten.

Voeg de bouillon, zoete aardappel en tijm toe aan de gehaktballen, leg een deksel op de pan en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de soep 15 minuten pruttelen tot de zoete aardappel gaar is. Voeg de boerenkool, worcestersaus en mosterd toe en laat de soep nog 2-3 minuten koken tot de boerenkool is geslonken.

Breng de soep op smaak met zout en peper, verdeel hem over warme kommen en schep in elke kom evenveel gehaktballen.

4 PERSONEN | ZUIVELVRIJ

2 el olijfolie
200 g kleine sjalotten, gepeld en gehalveerd
1,25 liter kippenbouillon
2 kleine zoete aardappels of 1 grote (circa 275 g), geschild en in blokjes van 1 cm
blaadjes van 3 takjes tijm
100 g boerenkool, harde nerven verwijderd en in kleine repen
1 el worcestersaus
2 tl grove mosterd

Voor de gehaktballen:

1 el olijfolie
1 kleine rode ui, gesnipperd
1 grote teen knoflook, geperst
250 g kalkoendijengehakt
2 tl fijngehakte verse salie
2 tl fijngehakte verse rozemarijnnaaldjes
50 g verse broodkruimels van bruin brood
1 ei
½ tl piment
½ el zeezoutvlokken
½ tl zwarte peper bloem, om te bestuiven (indien nodig)

Gevulde creoolse visstoofpot

MET PAPRIKA EN TOMAAT

De lange ingrediëntenlijst geeft al aan hoe opwindend de creoolse keuken is en uit hoeveel culturen die is ontstaan, maar je hoeft niet bang te zijn dat dit een ingewikkeld recept is. Dit is een heerlijk eenpansgerecht; uitnodigend, kleurrijk en ontspannen, en je serveert het heel toepasselijk door de pan op tafel te zetten zodat iedereen zelf kan opscheppen. De pittige cayennepeper voegt een authentieke smaak toe, maar de soep moet ook weer niet zo heet worden dat het de aandacht afleidt van de verfijnde zeevruchten. Je hoeft trouwens niet veel geld uit te geven aan duur vers krabvlees; krab uit blik is ook prima, want hij gaat op in de bouillon en geeft hem een volle schaaldierensmaak.

Verhit de olie en boter op laag tot halfhoog vuur in een grote pan en bak de ui en bleekselderij in 7-8 minuten zacht. Voeg de knoflook en paprika's toe en bak deze een paar minuten mee tot ze zacht zijn.

Voeg de bouillon, passata, het laurierblaadje, de specerijen en gedroogde kruiden toe en laat het mengsel 15 minuten koken tot alle groenten zacht en gaar zijn. Laat de tomaten 3 minuten meekoken, voeg alle vis en garnalen toe en laat die 3 minuten meekoken tot de vis net gaar is.

Verdeel de soep over 4 ondiepe kommen en schep in elke kom evenveel vis en garnalen. Eet de soep met vers knapperig brood.

4-6 PERSONEN

- 2 el olie
- 1 el boter
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, in dunne reepjes
- 3 grote tenen knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 groene paprika in blokjes
- 1 liter visbouillon
- 200 ml passata
- 1 laurierblaadje
- 1 tl cayennepeper (of meer naar smaak)
- 1 el zoet gerookte-paprikapoeder (*pimentón dulce*)
- ½ tl zwarte peperkorrels, gemalen in een vijzel
- 1 tl zeezout
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde oregano
- 250 g verse tomaten, in stukken
- 300 g witvis, zoals kabeljauw, in blokjes van 2,5 cm
- 200 g grote garnalen, gepeld gewicht (bewaar de schalen voor de bouillon)
- 170 g krabvlees
- knapperig brood, voor erbij



Geroosterde wortel

MET HAZELNOTEN EN STERANIJS

Dit is precies de soep waar ik trek in heb na een frisse herfstwandeling, maar hij kan ook mee in een thermosfles voor tijdens een wandeling. Het lijkt misschien veel steranijs, maar je verwijderd ze voordat je de soep gaat pureren, zodat deze een subtiele kruidige smaak krijgt en de anijs niet overheerst. Als er ook een lekker zuurdesembrood in je rugzak past, heb je het helemaal voor elkaar.

Verwarm de oven voor op 190 °C. Leg de wortels in een braadslee en besprenkel ze met de 2 eetlepels hazelnootolie. Voeg zout en peper aan de wortels toe en roer ze om tot ze er goed mee bedekt zijn. Zet de wortels 30-40 minuten in de oven tot ze zacht en bruin zijn en schep ze halverwege de baktijd om.

Leg intussen de hazelnoten op een bakplaat en plaats die vlak onder de wortels. Bak de hazelnoten in 5 minuten goudbruin en geurig. Laat ze afkoelen, hak ze grof en zet ze apart.

Maak intussen de soep. Verhit de lichte olie op laag vuur in een grote pan en bak de ui in 8 minuten zacht. Voeg de zoete aardappel toe en bak die een paar minuten mee. Voeg de bouillon toe. Voeg de steranijs toe en leg een deksel op de pan. Breng het mengsel op hoog vuur aan de kook en laat de soep afgedekt op halfhoog vuur 15 minuten zachtjes pruttelen tot de zoete aardappel en de ui compleet gaar zijn. Haal de pan van het vuur.

Haal de steranijs uit de soep en gooi ze weg (of gebruik ze om de soep te garneren). Pureer de wortels in de pan met een staafmixer of gebruik een blender (misschien moet dit in porties). Doe de soep in een schone pan en breng hem op smaak met zout en peper.

Schep de soep in warme kommen en strooi over elke kom wat geroosterde hazelnoten. Besprenkel de soep tot slot met wat hazelnootolie en maal er wat zwarte peper over. Voor een chic accent kun je ter versiering een steranijszaad in elke kom leggen. Dat ziet er erg mooi uit, maar vertel je gasten wel dat ze de zaden niet moeten opeten!

4-6 PERSONEN | VEGANISTISCH

4 grote wortels (ca. 750 g),
geschild en in dikke repen
2 el hazelnootolie, plus extra
om te besprenkelen
50 g geblancheerde hazelnoten
2 el lichte olie, zoals
zonnebloemolie of
raapzaadolie
1 ui, gesnipperd
1 kleine zoete aardappel
(ca. 150 g), geschild en in
blokjes
1 liter groentebouillon
6 steranijs
zeezout en versgemalen
zwarte peper



Wilde knoflook

MET GEPOCHEERD EI EN PIJNBOOMPITTEN

Als je niet zeker weet hoe wilde knoflook (of daslook) eruitziet voor hij wordt geplukt en in plastic wordt verpakt, kun je op internet zoeken naar een foto van de plant in zijn natuurlijke staat. Hij groeit bij ons in Engeland in grote hoeveelheden langs de weg, dus loop er niet gedachteloos langs, maar maak gebruik van deze smaakgoudmijn (was hem wel eerst goed). Ik vond het contrast van de oranje dooier tegen de felgroene soep te leuk om te weerstaan, maar de soep wordt er wel machtig van, dus kun je de porties beter bescheiden houden

Verhit de olie op laag vuur in een grote pan en bak de ui 8 minuten tot hij heel zacht is. Voeg de bouillon en rijst toe en laat het mengsel 15 minuten koken tot de rijst bijna gaar, maar nog stevig is.

Leg de pijnboompitten in een kleine, droge koekenpan en rooster ze 4-5 minuten al roerend op halfhoog vuur tot ze goudbruin en geurig zijn; let goed op dat ze niet verbranden. Leg ze direct op een bord zodat ze niet nagaren.

Vul een pan met 5 cm water, voeg de azijn toe en verwarm het mengsel op halfhoog vuur tot het tegen de kook aan is, en heet genoeg om de eieren te pocheren.

Roer de diepvriesspinazie door de bouillon en laat hem 3 minuten meekoken tot hij is ontdooid en alles zachtjes pruttelt. Draai het vuur uit, voeg de wilde knoflook toe en laat die slinken. Pureer de soep in een blender of gebruik een staafmixer. Breng de soep goed op smaak met zout en peper.

Pocheer steeds twee eieren tegelijk zodat het geen rommeltje wordt. Breek de eerste twee eieren elk in een aparte kleine kom. Laat de kommen één voor één voorzichtig in het water zakken en laat de eieren eruit glijden. Pocheer de eieren 3 minuten tot het eiwit stevig is, maar de dooiers nog vloeibaar zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op een bord dat is bedekt met keukenpapier. Pocheer de volgende twee eieren net zo.

Schep de soep in warme kommen en leg in elke kom een gepocheerd ei. Strooi de geroosterde pijnboompitten erover.

4 PERSONEN | VEGETARISCH

1 el olijfolie
1 kleine ui, in dunne ringen
700 ml groentebouillon
40 g arboriorijst
30 g pijnboompitten
1 el wittewijnazijn
250 g diepvriesspinazie
150 g wilde knoflook
4 verse eieren met goudgele dooiers
zeezout en versgemalen zwarte peper

