

SOEP VOOR ELKE MOOD

Theresa von Wangenheim



INHOUD

Inleiding	8
-----------------	---

De basisregels voor een goede soep	10
--	----

HOOFDSTUK 1

WANNEER ALLES IN DE SOEP LOOPT

Deconstructed prei-aardappelsoep	14
Opgepimpte ramen	16
Wortelsoep met komijn	18
Makkelijke miso-champignonsoep	20
Vorraadkast-tomatensoep	22
Bonenbouillon met groenten	24
Pompoensoep met kokos & gember	26

HOOFDSTUK 2

INDRUKWEKKENDE SOEPEN

Shisobladeren & lotuswortelsoep	30
Bietensoep met knapperige spruitjes	32
Zeekraal-noedelsoep met soja-eidooiers	34
Zalmpakketjes in geurige bouillon	36
Noedelsoep met crispy enoki	38
Zalmkuit met zachtgekookt ei in dashi	40
Courgettesoep met burrata	42
Uiensoep met lente-uitempura	44
Doperwt-wasabisoep met mini croissants	46

HOOFDSTUK 3

SOEP VAN HET SEIZOEN

Wortelsoep met rabarber & citroengras	50
Pastinaak-aardpeersoep	52
Bieten-bloedsinaasappelsoep	54
Brandnetelsoep	56
Aardappel-truffelsoep	58
Sobanoedels in daslookbouillon	60
Daslookgyoza's in kippenbouillon	62
Witte-aspergesoep	64
Doperwtensoep met vlierbloesemtempura	66
Courgette(bloemen)soep	68

HOOFDSTUK 4

TROOSTRIJKE SOEPEN

Farfalle-doperwtensoep	72
Tomatensoep met tosticroutons	74
Champignon-gyozasoep	76
Zeewier, knoflook & udonsoep	78
Dumplingsoep	80
Tortellini in bouillon	82
Lettersoep	84
Bier-kaassoep	86
Gochujang-pastina	88

HOOFDSTUK 5

SOEP ALS MEDICIJN

Kippensoep met orzo	92
Kippensoep met couscous	94
Congee	96
Zalm-boerenkoolsoep	98
Linzensoep met knoflook & kurkuma	100
Lenteminestrone	102
Zomerminestrone	104
Herfstminestrone	106
Winterminestrone	108

HOOFDSTUK 6

IN 12 SOEPEN DE WERELD ROND

Tom kha kai	112
Rodecurrysoep met kokos	114
Snelle Vietnamese pho	116
Wontonsoep	118
Groenecurrysoep met noedels	120
Frittatensuppe	122
Paddenstoelen-knödel	124
Ajiaco	126
Pozole verde	128
Borsjt	130
West-Afrikaanse pindasoep	132
Italiaanse bruiloftsoep	134

HOOFDSTUK 7

CHILLE SOEPEN

Maisgazpacho	138
Kersengazpacho	140
Groene gazpacho	142
Thais-basilicumgazpacho	144
Ijskoude sobanoedelsoep	146
Sobanoedels in tomatenessence	148
Kruidige vichyssoise	150

HOOFDSTUK 8

TERUG NAAR DE BASIS: 8X BOUILLON

Kippenbouillon: hele kip	154
Kippenbouillon: het karkas	156
Kippenbouillon: de vleugels	158
Runderbouillon	160
Groentebouillon	162
Parmezaanbouillon	164
Tomatinessence	166
Paddenstoelenbouillon	168

HOOFDSTUK 9

TOPPINGS & BIJGERECHTEN

Bladerdeegcroutons	172
Hartige granola	174
Groentechips	176
Zadencrackers	178
Kikkererwtencrackers	180
Bagels met 4 ingrediënten	182
Zadenbrood	184

Register	186
----------------	-----

Dankwoord	191
-----------------	-----

Soep, in zijn vele varianten, heeft me door de meeste stadia van mijn leven geloodst (het is niet zomaar een fase, mam!!!).

Lettersoep in mijn kindertijd. Kip-noedelsoep bij de eerste tekenen van een verkoudheid. Koude gazpacho, rechtstreeks uit de fles, op een warme zomerdag.

En een gigantische kom pho als remedie tegen de meest heftige katers.

Soep heeft iets helends, geeft troost en is bijna magisch.

Hoewel ik al mijn hele leven dol ben op soep, werd de liefde pas echt serieus toen de huisbazin van mijn krakkemikkige appartement in Manhattan mij in 2018 liet weten dat het gas in het gebouw vanwege veiligheidsredenen tot nader order zou worden afgesloten. Er stond mij een ijzige NYC-winter te wachten zonder oven of gasfornuis – met slechts één elektrische kookplaat en veel creativiteit. Maar wanhopige tijden vragen om drastische maatregelen. Wat volgde was een jaar lang freestylen met een pan en een blender (en veel aanbiedingen om voor vrienden te koken in hun goed uitgeruste en volledig functionele keukens). En zo ontstond mijn Instagrampagina: sssssoupsssss.

Iedereen die beweert dat hij of zij niet van soep houdt, heeft nog nooit een écht goede soep gegeten. Of wordt achtervolgd door traumatische herinneringen aan kleffe stoofpotjes of dikke, grijze stukjes groente in een slappe bouillon.

Het goede nieuws is: de wereld van soep is ongelooflijk rijk en divers. En dat betekent dat er altijd wel een soep voor jou tussen zit – ongeacht je mood.

Wie zegt dat soep geen echte maaltijd is, heeft het mis! Het draait allemaal om de 'accessoires'. Soep heeft dit soort handlangers nodig om te schitteren: scheutjes smakelijke olie en knapperige toppings, zacht en deegachtig brood om mee te dippen of krokante crackers. In dit boek leer je ze stap voor stap kennen.

In tegenstelling tot de meeste kookboeken, heb ik dat van mij niet ingedeeld op seizoen, ingrediënt of bereidingstijd – maar juist op mood en situatie. Soepen voor als alles in de soep loopt, soepen om indruk te maken, soepen met ingrediënten uit het seizoen, soepen voor als je verdrietig bent, soepen voor als je ziek bent en soepen die je laten wegdromen naar verre oorden.

Soep heeft zo ontzettend veel te bieden: soep kan budgetvriendelijk en simpel zijn, een verwennerij en een luxe, een voor- of hoofdgerecht, of – nog beter – al het bovenstaande tegelijkertijd.

En wat je op dit moment ook doormaakt... Ik belof je: er is een soep voor elke mood.



Soms heb je geen tijd, soms mis je het juiste keukengerei, soms heb je te weinig verse ingrediënten in huis en soms heb je gewoon geen fut. Dit hoofdstuk is gewijd aan soepen voor als het (op de een of andere manier) even niet lukt.

OPGEPIMPTE RAMEN



MAAK ER EEN
MAALTIJD VAN

Een simpel supergoedkoop pakje ramennoedels kun je in een handomdraai pimpen met een paar scheutjes ponzu, een handvol heerlijke kruiden en een zachtgekookt ei.

HOOFDSTUK 1
Wanneer alles in de soep loopt

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon

1 pakje instant ramennoedels
(kies de smaak die jij het lekkerst vindt)

2 el ponzu

TOP HET AF MET

kleine handvol kruiden (zoals peterselie, koriander, dille, munt, bieslook), grof gehakt

½ sjalot, fijngehakt

2 el sesamolie

sap van ½ citroen

1 zachtgekookt ei

1

Meng in een kleine kom de kruiden, het sjalotje, de sesamolie en het citroensap. Zet apart.

2

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en doe ze in een kom. Giet de ponzu erbij en meng goed.

3

Pel voorzichtig het zachtgekookte ei en leg het op de noedels. Schep vervolgens het kruidenmengsel erover.

BIETENSOEP MET KNAPPERIGE SPRUITJES



Het lijkt misschien wat vreemd om een recept met twee van 's werelds meest gehate groenten in dit hoofdstuk op te nemen, maar ik beloof je dat deze soep hier écht op zijn plaats is. De zoete en aardse bietensmaken komen mooi tot hun recht dankzij het vleugje verse limoen en de knapperige, zoute 'spruitjeschips'.

HOOFDSTUK 2
Indrukwekkende soepen



INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

6 grote rode bieten, gewassen en in vieren
4 el gesmolten kokosolie
2 grote sjalotten, fijngesneden
5 cm gember, geschild en grof gehakt
1 stengel citroengras, grof gehakt
500-750 ml groente- of kippenbouillon (zie blz. 162 of blz. 154-159), naar wens
500 ml kokosmelk

TOP HET AF MET

90 g spruitjes, de losse blaadjes
3 el sesamololie, plus extra om te besprenkelen
snufje zout en versgemalen zwarte peper
1 limoen, in vieren

1

Verwarm de oven voor tot 175 °C (hetelucht) of 195 °C (elektrisch).

2

Doe de bieten met 2 eetlepels gesmolten kokosolie in een braadslee, schep goed om en rooster 45 minuten in de oven. Haal uit de oven en zet apart.

3

Verwarm de rest van de kokosolie in een grote pan op laag vuur. Voeg de sjalotten, gember en het citroengras toe en bak tot ze zacht zijn en beginnen te geuren.

4

Voeg de geroosterde bieten toe, giet de bouillon erbij en laat 10-15 minuten sudderen tot de bieten heel zacht zijn.

5

Meng intussen voor de topping de spruitjesblaadjes met de sesamololie en een snufje zout en peper, en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 10-15 minuten in de oven. Schep een paar keer om, om aanbranden te voorkomen. Haal uit de oven en zet apart.

6

Pureer de soep met een staafmixer of in een blender glad.

7

Roer op het laatst de kokosmelk erdoor (bewaar een paar lepels voor de garnering).

8

Garneer elke kom soep met een kneepje limoensap, een scheutje sesamololie en een handvol geroosterde spruitblaadjes en extra kokosmelk.

Doperwtensoep met vlierbloesemtempura



LENTE

De lente in een kom: muntachtige doperwtensoep met daarbovenop krokante vlierbloesemtempura. De vlierbloesems gaan vooraf aan de vlierbessen (de donkere besjes verschijnen in de herfst, je kunt ze verwerken tot een siroop die boordevol flavonoiden en vitamine C zit). Onderschat die verwaarloosde struik achter in de tuin dus nooit meer!

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 450 g diepvriesdoperwtten, ontdooid
- handvol verse spinazie, alleen de bladeren
- 1 liter kippen- of groentebouillon (zie blz. 154-159 of blz. 162), of naar wens
- handvol verse muntblaadjes
- zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

VOOR DE VLIER-BLOESEMTEMPURA

- 70 g rijstmeel, plus extra voor het bestuiven
- ½ tl bakpoeder
- 100 ml koud water
- neutrale olie, om te frituren
- 12 vlierbloesemschermen, gewassen en gedroogd

- 1 Maak eerst de vlierbloesemtempura. Meng het rijstmeel, bakpoeder en water in een kom.
- 2 Verhit voldoende olie in een diepe, zware pan tot 160 °C, of tot een blokje brood er in circa 50 seconden goudbruin in kleurt.
- 3 Zorg dat de vlierbloesems goed droog zijn en strooi er dan een klein beetje rijstmeel over (dan blijft het beslag beter plakken). Doop de vlierbloesems in het beslag, één scherm per keer, en frituur in 1-2 minuten lekker knapperig (het kan zijn dat je dit in delen moet doen).
- 4 Haal met een schuimspaan uit de pan, leg op een met keukenpapier bekleed bord en zet tot gebruik apart.

- 5 Verhit voor de soep de olijfolie in een middelgrote pan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui en knoflook in circa 5 minuten geurig en glazig.
- 6 Voeg de doperwtten en spinazie toe en giet de bouillon erbij. Leg het deksel op de pan en laat alles circa 10 minuten sudderen tot de groenten zacht zijn.
- 7 Doe het mengsel dan in een blender, met de verse muntblaadjes, en pureer het tot een gladde massa. Is je soep te dik? Voeg dan nog extra bouillon toe. Breng op smaak met zout en peper.
- 8 Verdeel de soep over 4 kommen en garneer elke kom met de krokante vlierbloesemtempura.



Er is comfortfood waar je je achteraf niet lekker bij voelt, en dan is er soep. Een warme knuffel van binnenuit. Soep heeft de kracht om je mee te voeren naar een wereld vol herinneringen of om je problemen weg te spoelen, lepel voor lepel, als je je down voelt. Of het nu een kom bouillonachtige noedels is op een gure dag of een geroosterde-tomatensoep met tosticroutons na een lange werkweek; soep heeft een ongeëvenaarde manier om niet alleen ons lichaam maar ook onze geest te voeden, waardoor het een echte troost is.

CHAMPIGNON-GYOZASOEP



Elke lepel van deze soep is een echt umamibommetje!

HOOFDSTUK 4
Troostrijke soepen

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 1 pakje gyozavellen (diepvries)
- 3 el sesamolie
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 250 g kastanjechampignons, fijngesneden (bewaars er een paar in plakjes voor de garnering)
- 150 g witte kool (circa ¼ krop), in reepjes
- 2,5 cm gember, geschild en fijngehakt
- 2 el sojasaus

OM TE SERVEREN

- 1 liter hete paddenstoelenbouillon (zie blz. 168)

TOP HET AF MET

- 1 lente-ui, in ringen

BENODIGDHEDEN

- stoommandje

1

Haal de gyozavellen uit de vriezer om te ontdooien.

2

Verhit 2 eetlepels sesamolie in een middelgrote pan op hoog vuur en bak hierin de sjalotten en champignons in 4-5 minuten geurig en goudbruin.

3

Zet het vuur lager, voeg de kool en gember toe en bak alles nog circa 10 minuten tot de kool zacht is.

4

Doe het mengsel over in een kom en laat afkoelen.

5

Bak in dezelfde pan de apart gehouden champignonplakjes in de rest van de sesamolie. Nadat ze wat van hun vocht hebben verloren, voeg je de sojasaus toe aan de pan. Bak nog even tot ze donkerder van kleur en bijna gekaramelliseerd zijn. Zet apart.

6

Neem een gyozavel in je linkerhand (als je rechtshandig bent en neem in je rechterhand als je linkshandig bent). Leg een theelepel vulling in het midden, doop een vinger in water en trek een cirkel rond de buitenrand van het vel. Vouw het vervolgens dubbel, over de vulling heen, en gebruik je rechterhand om een paar plooitjes aan de linker- en rechterkant van de dumpling te maken. Herhaal dit tot alle vulling op is.

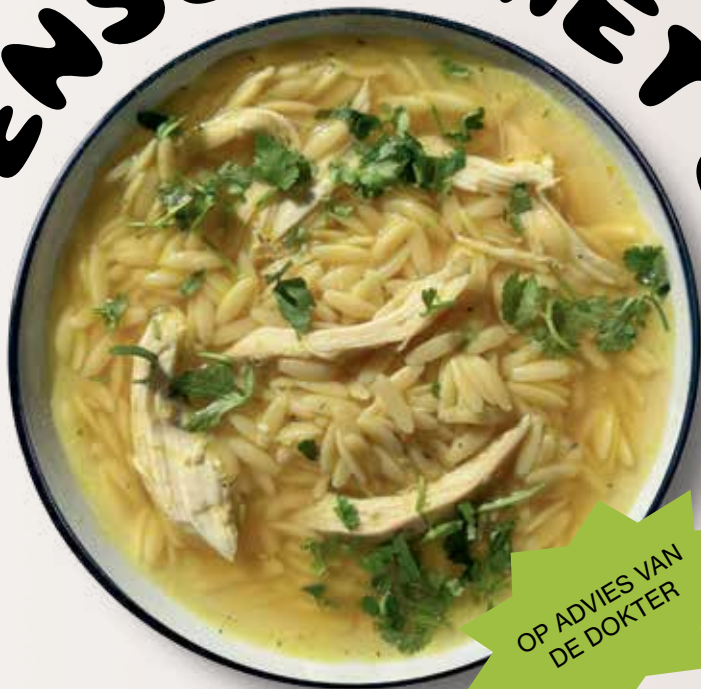
7

Breng een pan water aan de kook en zet er een met bakpapier bekleed stoommandje op. Stoom hierin de gyoza's (in delen) in 3-4 minuten gaar.

8

Verdeel de gestoomde dumplings over 4 kommen. Voeg aan elke kom een paar plakjes gebakken champignon toe en giet de hete paddenstoelenbouillon erover. Garneer met de lente-uiringen en serveer.

KIPPENSOEP MET ORZO



OP ADVIES VAN
DE DOKTER

Het is een feit: kippensoep kan alles fixen. Vooral als hij wordt verrijkt met versgeperste citroen en voedzame orzo.

HOOFDSTUK 5
Soep als medicijn

INGREDIËNTEN

Voor 6 personen

1 hele kip (ca. 1,3-1,8 kg)
2 el zwarte peperkorrels
2 laurierblaadjes
1 ui, gepeld en gehalveerd
3 stengels bleekselderij, fijngehakt
2 liter koud water
1 el appelciderazijn
3 tenen knoflook, fijngehakt
200 g orzo
geraspte schil en het sap van 2 biologische citroenen
zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

TOP HET AF MET

handvol verse peterselie, fijngehakt

1

Doe de kip in een grote soeppan samen met 1 eetlepel zout, de peperkorrels, laurierblaadjes, ui en bleekselderij. Voeg het water en de appelciderazijn toe en breng het geheel op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur dan laag, leg het deksel op de pan en laat alles 1 uur sudderen; verwijder eventueel schuim met een schuimspaan.

2

Haal de kip voorzichtig uit de pan en leg op een snijplank. Laat iets afkoelen, snijd de filets eraf en leg apart.

3

Doe de rest van de kip terug in de pan en laat nog 1 uur sudderen.

4

Haal de kip weer uit de pan en laat afkoelen. Trek het vlees (ook de filets) met twee vorken uit elkaar tot kleine stukjes en gooi het vel en de botten weg.

5

Schenk de bouillon door een fijne zeef in een aparte pan. Zo houd je een heldere kippenbouillon over.

6

Doe het fijngesneden kippenvlees terug in de pan met de bouillon en laat het geheel op middelhoog vuur sudderen. Roer de knoflook en orzo erdoor en laat nog 7-9 minuten koken, of tot de orzo zacht en gaar is.

7

Voeg de geraspte citroenschil en het citroensap toe aan de soep, roer goed en breng op smaak met zout en peper.

8

Verdeel de hete, citroenachtige kippen-orzosoep over 6 kommen en garneer elke kom met gehakte peterselie.



Laat je paspoort maar gewoon in de la liggen; open je kruidenkastje en verken de wereld vanuit je eigen keuken! Dit hoofdstuk is geïnspireerd door traditionele soepen, vaak met een twist, uit landen van over de hele wereld. Je smaakpapillen worden hier op de proef gesteld en de grenzen van je verbeelding – op het gebied van smaak, texturen en ingrediënten – worden flink opgerekt. Geniet van de reis!

Waan je tussen de drukke straatstalletjes van Bangkok waar je deze zoete, spicy, romige Thaise soep altijd kunt vinden.



TOM KHA KAI

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

2 liter kippenbouillon (zie blz. 154-159)
35 g laos, in dunne plakjes
20 g citroengras (circa 1 stengel), in plakjes
20 g kaffir-limoenblaadjes
1 el vissaus
90 g cherrytomaatjes
2-3 el Thaise tom kha-kruidentpasta (optioneel, maar sterk aanbevolen)*
2 kipfilets, in blokjes
250 ml kokosmelk
80 g champignons (optioneel)

*Verkrijgbaar in de meeste (Aziatische) supermarkten!

SERVEER MET

370 g jasmijnrijst, gestoomd
2 limoenen, in partjes
scheutje chili-olie
25 g verse koriander, fijngehakt

1

Doe de bouillon, laos, het citroengras, de limoenblaadjes, vissaus, tomaten en tom kha-pasta in een grote pan en breng aan de kook. Zet het vuur vervolgens laag en laat de soep minstens 30 minuten zachtjes koken om de smaken te laten mengen.

2

Prik met een vork in de tomaatjes om hun smaak vrij te geven en giet de soep door een fijne zeef om alle grote stukken te verwijderen. Doe de bouillon terug in de pan.

3

Voeg de kipfilet, samen met de kokosmelk en champignons (als je die gebruikt) toe aan de bouillon. Laat 10 minuten sudderen, of tot de kip gaar is.

4

Verdeel de soep over 4 kommen en serveer met jasmijnrijst, partjes limoen om erover uit te knippen, chili-olie en heel veel verse koriander.



De sappige, zomerse kersen in deze gazpacho geven er een vleugje zoetheid aan.

HOOFDSTUK 7
Chille soepen

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

6 grote rijpe tomaten, zaadjes verwijderd
½-1 rode ui, grof gesnipperd
1-2 tenen knoflook, gepeld
2 komkommers, geschild en zaadjes verwijderd
1 rode paprika, grof gehakt
380 g kersen, ontpit
3 el sherry- of roodewijnazijn
3 el olijfolie
handvol ijsblokjes
zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

TOP HET AF MET

1-2 kleine groene of gele chilipepers, zaadjes verwijderd en fijngehakt
scheutje extra vergine olijfolie
90 g kersen, ontpit en gehalveerd

1

Doe alle soepingrediënten, behalve het zout en de peper, in een powerblender (het kan zijn dat je dit in delen moet doen) en pureer alles tot de gewenste consistentie.

2

Breng op smaak met zout en peper en zet de soep een paar uur in de koelkast.

3

Verdeel de soep over 4 kommen en garneer elke kom met chilipeperringetjes, een scheutje olijfolie en een paar gehalveerde kersen.