





SOEP

SOUP EN ZO

**KOS
M•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

VOORWOORD: OPEN KEUKEN	7
PUUR PUREE	12
GROENTE	44
OVER SMAAK	72
PEULVRUCHTEN	76
DROMEN VAN SOEP	112
BOUILLON	114
TOPPINGS	126
OPMERKINGEN	136
DANK	138
REGISTER	142

BIJ DE
RECEPTEN



soup
en zo

KERKSTRAAT
CENTRUM

soup
en zo
THE SHOP

OPEN KEUKEN

Dampende pannen op het vuur. Kratten met verse ingrediënten. De kok weet wie je bent en dat jouw favoriete soep vandaag op het menu staat. Klanten die hun soep ter plekke opeten. Klanten die met een beker de deur uitgaan. Welkom bij SOUP EN ZO. Drie winkels in Amsterdam waar je soep (en sla) kunt eten. Elke SOUP EN ZO-winkel zit op een hoek, een kruispunt van wegen. Dat kan geen toeval zijn. Wij willen contact met de eter en dat ben jij! In onze keuken is ontmoeting net zo onmisbaar als bouillon of verse kruiden.

In de buurten waar wij zitten is veel behoefte aan ongecompliceerd, goed en vlot eten. Onze winkels zijn een verlengstuk van je huis of kantoor.

We doen ook catering, maar geen delivery. Je moet jouw soep zelf bij ons komen halen. Waarom? Omdat we je graag zien. Het liefst elke dag. We

*Je moet jouw soep zelf
bij ons komen halen.
Waarom? Omdat we je
graag zien. Het liefst elke
dag.*

zijn geen restaurant voor een lange avond uit; onze piektijden liggen tussen twaalf en twee 's middags en tussen vijf en zeven 's avonds, wanneer je thuis ook iets te eten maakt. We zijn een plek waar we van zoiets gewoons als het eten

van een kom soep een mini-ervaring maken. Hoe gaat het? Hoe smaakt het? Elke soep vergezeld van een smile.

Met deze bundeling van onze favoriete wereld- en fusionrecepten willen we die glimlach naar jouw keuken brengen. We vinden het logisch en leuk om onze recepten te delen. Het geheim van onze soep zit niet in de recepten alleen. Het geheim dat ben jij. Klant, boer, kok en verkoper: samen maken we de soep.

Dit kookboek is voor iedereen die goed en eenvoudig wil eten en daarvoor zelf even in de keuken wil staan. Maar dit boek viert ook dat wij er zijn. Hoera voor alle bestaande en toekomstige leden van onze kleine trotse community. Viva soep. Leve SOUP EN ZO.



PUUR PUREE

Puur-pureesoepen zijn de *single blends* van de soepwereld. Ze zijn eenvoudig en groente speelt altijd de hoofdrol. Denk aan rode biet, knolselderij, spinazie en pompoen.



ZOETE-AARDAPPELSOEP MET KOKOS EN CASHEWNOTEN

VOOR VIER PERSONEN

40 ml zonnebloemolie
 1 middelgrote ui, grof gesnipperd
 1 duimgroot stuk gemberwortel,
 geschild en fijngesneden
 ½ rode Spaanse peper, grof gesne-
 den
 2 tenen knoflook, grof gesneden
 1 kg zoete aardappels, geschild,
 gewassen en grof gesneden
 800 ml water
 75 g creamed coconut (santen) (ver-
 krijgbaar bij de betere supermarkt
 en de toko)
 4 tl tamari (Japanse sojasaus) +
 extra naar smaak
 sap van ½ limoen
 zeezout

koriander, fijngesneden, om te
 garneren

cashewnoten, geroosterd met een
 snuf zeezout in een drup zonne-
 bloemolie, om te garneren

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan en fruit daarin de ui, gemberwortel, Spaanse peper en knoflook. Voeg de zoete aardappel toe en zoveel water dat het geheel net onderstaat. Breng aan de kook, draai het vuur laag en kook de aardappels gaar met het deksel op de pan. Doe dan de creamed coconut, de tamari en het limoensap erbij. Draai het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met limoensap, tamari en zeezout. Serveer de soep met koriander en cashewnoten.

OVER SMAAK

Met dit boek stap je zo in de keuken van SOUP EN ZO. Hee, hallo nieuwe chef! De recepten zijn dezelfde als waar onze koks mee werken. Ze zijn niet moeilijk, wel smaakvol. Een soep van SOUP EN ZO is duidelijk van smaak: simpel maar rijk. Een geslaagde soep is als een helder raam. Alle ingrediënten zijn te herkennen met ogen, tong en smaakpapillen. Groenten, kruiden, specerijen, vet, zuur, zoet of zuivel versterken elkaar. Soep is meer dan een verzameling ingrediënten. Maar een soep kan nooit beter zijn dan het gebruikte ingrediënt.

Het eerste wat we al onze nieuwe koks vertellen, is dat we proberen om van het gewone iets excellents te maken. En dat lukt alleen met verse, liefst biologische producten. Uit de buurt, van het seizoen. In de

We proberen om van het gewone iets excellents te maken. En dat lukt alleen met verse, liefst biologische producten.

basis verwerken we graag een citruselement, zoals kardemom, citroengras of citroenblad. Maar om de soep op smaak te brengen, werken we met het sap van limoen of citroen. Soms doen we hele bossen munt of peterselie in de

soep. En de juiste hoeveelheid vet niet te vergeten! De smaakdragende kwaliteit van olie of boter valt niet te onderschatten. In onze winkels hebben we aan drie vetten genoeg: extra vierge olijfolie van de boer, biologische zonnebloemolie en biologische boter. Een soep zonder vet mist diepte, maar te veel vet merkt je tong meteen.

Niet alleen ingrediënten leveren smaak, ook kleur en textuur dragen eraan bij. De kunst is om de kleur te bevroren. Wanneer je een broccoli stoomt, is er een moment waarop de kleur echt knalt. Dat moet je zien te vangen en vast te houden. Als thuiskok heb je het voordeel dat je de soep kunt eten wanneer deze klaar is. Een bonensoep kan gerust een nacht overblijven, maar koolsoorten worden snel zwavelig wanneer ze een poosje staan.

Overigens hoeft een soep geen uren op het vuur te staan om een rijke smaak te krijgen. Er zijn andere, snellere manieren om diepgang te geven aan een soep. Een oude korst parmezaan in de minestrone is puur umami (Japans voor 'heerlijk' of 'hartig').

We gaan beheerst om met zoet, zuur, bitter, zout, umami en pittig. Sommige van deze smaakmakers gebruik je tijdens het koken; met zout, zuur en pittig kun je achteraf nog iets doen. Diepgang geven aan een soep kan op verschillende manieren.

Zoet	agave, geroosterde paprika, venkel maakt extra rijk en zoet
Zuur	balsamico, wijn, citroen, limoen
Zout	zout, tamari
Bitter	bleekselderij, komijn, kardemom
Umami	ui, tomaat, parmezaan, soja
Pittig	peper, chili, cayenne
Diep	gedroogde paddenstoelen
Rijk	verse tomaat of kruiden blenden
Minder pittig	citroen, peterselie, yoghurt/zuivel
Minder zuur	agavesiroop, suiker

In de winkel vind je simpele toppings als: bosui, koriander, nootjes en zaden, maar vaak ook geraspte parmezaan, crème fraîche, dille, cashew-noot en pesto.

SALAD	
STEL JE EIGEN SALADE SAMEN COMBINE YOUR OWN SALAD	100 GRAM 2,40
WILDE TOMATENSALADE WILD TOMATO SALAD	VEGAN
LINZEN MET CEROOSTERDE POMPOEN, MOZZARELLA EN BALSAMICO LENTILS WITH ROASTED PUMPKIN, MOZZARELLA AND BALSAMIC VINEGAR	VEGETARIAN
TABOULÉ MET VERSE KRUIDEN TABBOULEH WITH FRESH HERBS	VEGAN
QUINOA MET RODE RIJST EN ABRIKOZEN QUINOA WITH RED RICE AND APRICOTS	VEGAN
DRINKS	
TEA	1,50
ESPRESSO	1,75
LUNGO / LATTE	2,00
DOPPIO	2,00
JUIDE: APPLE /  CARROT	2,00
WATER: FLAT / SPARKLING	2,00
CAN: GINGER / ELDERFLOWER	2,10
BIONADE: LYCHEE / ELDERBERRY	2,50
FRITZ COLA	2,50
CLUB MATE	2,50
HERE FOR SALE! SOUP on BEATS Ten of our soup recipes combined with especially composed electronic music.	
MORE	
KAASSTENCSEL CHEESESTRAW	1,10
HUISGEMAAKTE CAKE HOME MADE CAKE	3,00
RAW CHOCOLADE REEP RAW CHOCOLATE BAR	2,50
EXTRA BROODJE EXTRA ROLL	0,40

SOUP

TOSCAANSE TOMATENSOEP MET PESTO
TUSCANY TOMATO SOUP WITH PESTO

VEGAN

MAROKKAANSE KIKKERERWTENSOEP MET HARISSA
MAROCCAN CHICKPEA SOUP WITH HARISSA

VEGAN

HINDEOSTAANSE GROENTENSOEP MET MASALA
INDIAN CURRY SOUP WITH VEGETABLES

VEGAN

COLOMBIAANSE MAISSOEP MET AVOCADO
COLOMBIAN CORN SOUP WITH AVOCADO

VEGETARIAN

TUTTAS SPINNEY TOEGEVOEGD MET KIPPOES

BIRMAANSE KERRIESOEP MET KIP EN MANGO
BURMESE CURRY SOUP WITH CHICKEN AND MANGO

MEAT

HOLLANDESE KIPPENSOEP
DUTCH CHICKEN SOUP

MEAT

Three small, stylized illustrations of soup bowls. Each bowl is filled with soup and topped with various ingredients like vegetables and herbs. Below each bowl is a small banner with text: 'TUTTAS SPINNEY', 'TUTTAS SPINNEY', and 'TUTTAS SPINNEY'.

PRICES

SMALL

MEDIUM

LARGE

X-LARGE

VEGETARIAN / VEGAN

4,10

5,40

6,75

12,20

MEAT / FISH

4,30

5,80

7,25

13,25



PEUL- VRUCHTEN

A meal in one. Een soep van peulvruchten is een kleine stoofschotel die eenvoudig als maaltijd kan dienen.



VEGETARISCHE SNERT

‘Snert is my favourite word in Dutch’, liet een Amerikaanse klant zich ontvallen tegenover zijn gezelschap, daarbij de ‘e’ als ‘u’ uitsprekend. We zijn trots op deze vegetarische variant van de oer-Hollandse soep. Daarom voor alle vegetariërs een snel en eenvoudig recept waarin in boter aangebakken knolselderij zorgt voor de typerende zoete smaak van snert. De Surinaamse gele pesi, vaak omschreven als een soort vegetarische erwtensoep, heeft er een concurrent bij.

VOOR VIER PERSONEN

*350 g groene spliterwten, gewassen
tot het spoelwater redelijk helder is
1,5 l water
2 laurierblaadjes
50 g boter
1 grote ui, fijngesnipperd
¾ wortel, in dobbelsteentjes
½ grote prei, in dunne halve ringen
½ knolselderij, geschild, gewassen
en in dobbelsteentjes
1 teen knoflook, fijngesneden
½ bos bladselderij, fijngesneden
sap van ¼ citroen
versgemalen zwarte peper en
zeezout*

Breng de spliterwten aan de kook met het water en ½ theelepel zeezout. Schep het schuim van het oppervlak. Voeg als er geen schuim meer bovenkomt de laurierblaadjes toe. Kook de

spliterwten op laag vuur gaar in circa 45 minuten. Giet de erwten af maar gooi het kookvocht niet weg.

Verhit de boter in een soeppan en fruit daarin de ui, wortel, prei, knolselderij en knoflook met een snuf zeezout. Voeg de spliterwten samen met het kookvocht en de laurierblaadjes toe. Vul eventueel aan met kraanwater als de soep te dik is. Breng op halfhoog vuur aan de kook. Roer regelmatig door. Zet het vuur laag zodra de spliterwten uit elkaar vallen. Roer de bladselderij door de soep. Breng op smaak met citroensap, zwarte peper en zeezout.



LEKKER EN GEZOND! ONTDEK DE BESTE RECEPTEN VAN DE CULINAIRE TAKE-A-WAY SOEPWINKEL **SOUP EN ZO.**

Soms wil je een makkelijke soep en een andere keer een culinair hoogstandje: dit boek geeft meer dan genoeg inspiratie voor elke gelegenheid. Met veel aandacht voor de basis en de smaakopbouw, zodat je zelf je persoonlijke favoriete soep leert maken.



9 789043 939720 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen