

Inhoud

TECHNIEKEN

7



In dit uitgebreide hoofdstuk worden alle belangrijke technieken van de soepkeuken beschreven en stap voor stap getoond, bijvoorbeeld: fond van vlees, vis of groente bereiden, knapperbolletjes of croutons maken, asperges voorbereiden, noedeldeeg maken, paddenstoelen schoonmaken, soep binden, tomaten of sperziebonen voorbereiden of tuinkruiden snijden.

RECEPTEN

61



Klassieke en moderne recepten voor soepen uit de nationale en internationale keuken: heldere bouillons zoals consommé met capellini en dop-erwten, koude soepen zoals komkommer- en soep met munt, crèmesoepen zoals venkelsoep met citroenschuim en maaltijdsoepen met groente, vlees of vis zoals ribollita of bouillabaisse.

■	HELDERE SOEPEN EN BOUILLONS	62
■	KOUDE SOEPEN, PITTIG EN SMAAKVOL	92
■	CRÈMESOEPEN MET VERFIJNDE INGREDIËNTEN	122
■	(MAALTIJD)SOEPEN MET GROENTE	164
■	MET VIS EN ZEEVRUCHTEN	204
■	MET VLEES, WILD EN GEVOGELTE	240

EXTRA

FRUITIGE SOEPEN	108
OVER SOEP EN MAALTIJD- SOEP	144
INGREDIËNTEN OM TE VERFIJNEN	176
BROOD BIJ DE SOEP	222
NUTTIG KEUKENGEREI	258

OPZOEKEN

TREFWOORDENREGISTER	280
RECEPTENREGISTER	281
VERANTWOORDING	288



Technieken

Van asperges voorbereiden
tot wildfond bereiden



Asperges voorbereiden

In de handel vindt u witte asperges en groene asperges. Verder kunt u ook aspergetoppen en gebroken asperges kopen. Voor witte asperges zijn er kwaliteitsklassen naargelang de dikte en de schoonheid. AA-kwaliteit wordt als een optimale dikte beschouwd. Vooral volgroeide stengels met stevige, gesloten koppen en lichte, verse snijkanten zijn van een heel goede kwaliteit. Asperges die niet op de juiste manier zijn bewaard, herkent u aan grijze of gele verkleuringen, een muffige geur en het ontbreken van het kenmerkend geknars als u twee stengels tegen elkaar wrijft.

Verse asperges kunt u in een vochtige doek gewikkeld ongeveer twee weken bewaren in de

koelkast. Het is ook mogelijk om geschilde asperges in te vriezen. Laat ze voor gebruik niet ontdooien, maar doe ze in bevroren toestand in kokend water.

Aspergesoep van aspergekookvocht

500 g (gebroken) witte asperges
50 g boter
zout, suiker, 1 el bloem
1 l aspergekookvocht
(zie foto's onder)
200 g room
versgemalen witte peper
versgeraspte nootmuskaat
1 el citroensap
2 el kervel, fijngehakt

1 Snijd de asperges in stukjes van 1 cm. Smelt de boter in een pan en stook hierin de asperges

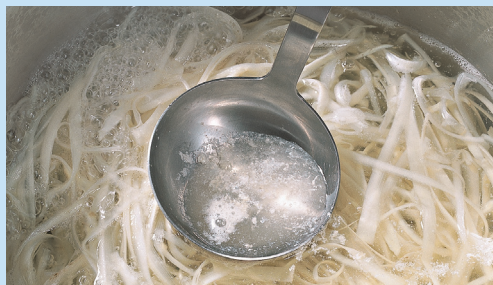
ongeveer 3 minuten. Kruid ze met zout en suiker, strooi de bloem erover en laat ze nog 2 minuten stoven.

2 Giet al roerend het aspergekookvocht erbij en breng het aan de kook. Laat het 20 minuten zachtjes koken en roer af en toe.

3 Giet de room bij de soep. Pureer de soep en maak hem op smaak af met zout, peper, nootmuskaat en citroensap.

Tip Aan deze aspergesoep kunnen bijvoorbeeld gegaarde stukjes asperge, paddenstoelen, doperwten of sugarsnaps, kip, vis of schaal- en schelpdieren worden toegevoegd. Kokosmelk, citroengras, gember en koriandergroen geven de soep een oosters vleugje.

Aspergekookvocht maken



Bedek de gewassen aspergeschillen in een pan met water en strooi er zout in. Voeg 1 snufje suiker en 1 eetlepel citroensap toe en laat dit 15-20 minuten koken.



Giet de gekookte schillen af in een zeef, druk ze goed uit en vang het vocht op in een pan. Dit is een zeer aromatische basis voor aspergesoepen en -sauzen.



Groene asperges hoeft u alleen te schillen als de schil heel dik en lelijk is. Witte asperges moet u echter altijd helemaal schillen.



Meestal is het bij groene asperges voldoende als u de uiteinden van de steel afsnijdt en eventueel het onderste derde deel van de stengel dun schilt.



Bundel asperges voor het koken en bind er een stukje keukentouw omheen. Knoop het touw stevig vast zodat de bundel niet uit elkaar valt.



Als de stengels niet allemaal even lang zijn, dan is het handig als u de uiteinden op gelijke lengte afsnijdt.



Doe de asperges in kokend water met zout, suiker en citroensap en kook ze beetgaar. De kooktijd bedraagt, afhankelijk van de dikte van de stengels, 8-15 minuten.



U kunt de asperges ook rechtopstaand in een hoge smalle pan met zeefinzet koken. Daarbij garen de tere aspergekoppen heel voorzichtig in de hete stoom.

Bouillon bereiden



Als een fond met gemalen vlees of vis en eiwit, fijngesneden groente en ijs wordt geklaard, ontstaat er een heldere krachtbouillon – een aromatische soep die wordt afgemaakt met lekkere ingrediënten.

Op de fotoreeks (blz. 11) ziet u hoe van een visfumet een heldere visbouillon wordt gemaakt. Het klaren van vlees- of gevogeltefond gebeurt op vergelijkbare wijze; in plaats van gemalen mager visvlees wordt dan echter gemalen rundvlees of kip gebruikt.

Basisrecept: runderbouillon

300 g runderschenkel
40 g wortel
30 g peterseliewortel
30 g knolselderie
½ fijngesneden ui,
bruinegebakken
40 g prei, in ringen gesneden
3 pimentkorrels
6 peperkorrels
1 laurierblad
2 kruidnagels
1 takje tijm
zout
2 koude eiwitten
10 ijsblokjes
1,5 à 2 l ontvette koude
runderfond (blz. 43-44)

1 Draai het vlees, de wortel, peterseliewortel en knolselderie door de grove schijf van de gehaktmolen. Vermeng het mengsel in een pan met de ui, prei, kruiden, specerijen, wat zout en de eiwitten. Voeg de ijsblokjes toe en giet de runderfond erover.

2 Breng het mengsel al roerend aan de kook, zodat er niets aan de bodem van de pan blijft zitten. Stop met roeren zodra het dichte schuim naar boven komt en laat het mengsel 40-45 minuten koken. Leg een passeerdoek in een zeef en laat de bouillon daar langzaam doorheen lopen zonder de ingrediënten uit te drukken.

Basisrecept: visbouillon

200 g magere visfilet
(bv. wijting, zeebaars)
wortel, sjalot, prei, bleekselderie,
van elk 50 g
2 teentjes knoflook
2 takjes tijm
1 takje peterselie
½ laurierblad

10 witte peperkorrels
2 jeneverbessen
4 koude eiwitten
5-6 ijsblokjes
1,25 l koude visfumet (blz. 57-58)

1 Draai de visfilet door de middelste schijf van de gehaktmolen. Maak de groentes schoon en snijd ze in kleine stukjes. Pel de knoflookteentjes.

2 Doe de gemalen visfilet, de groente en knoflook met de specerijen en kruiden in een grote schaal. Ga verder zoals beschreven bij onderstaande foto's.



Doe de eiwitten bij de ingrediënten in de schaal en roer goed tot er luchtbelletjes ontstaan.



Schep het mengsel in een pan en roer er met een lepel de ijsblokjes door.



Giet de visfumet erbij en meng alles goed. Laat het 20 minuten afgedekt intrekken.



Breng het mengsel op een gemiddelde temperatuur aan de kook en roer daarbij voortdurend met een houten lepel.



Stop met roeren zodra het mengsel aan de kook komt. Laat hem een keer opkoken en haal de pan dan van het vuur.



Doe een passeerdoek in een zeef en schep hierin de fumet. Laat het vocht eruit lopen zonder de ingrediënten uit te persen.

Croutons maken

Knapperig geroosterde blokjes brood worden vooral gebruikt om over romige soepen te strooien. Voor croutons kunt u heel goed brood of broodjes van de vorige dag gebruiken. Niet alleen van witbrood, maar ook van stevig volkorenbrood kunt u knapperige croutons maken. In Frankrijk worden bij de soep ook wel croutons van hele plakjes baguette geserveerd.

Basisrecept: croutons van witbrood

100 g witbrood van de vorige dag
30 g boter
zout

- 1 Snijd de korstjes van het brood en snijd het dan in gelijkmatige blokjes van 0,5 cm.
- 2 Smelt boter in een koekenpan en rooster hierin de broodblokjes lichtbruin. Haal ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier en strooi er dan een beetje zout over.

Variatie Verhit voor knoflookcroutons olijfolie in een koekenpan. Pers daar 1 gepeld teentje knoflook in en rooster hierin de broodblokjes goudgeel. U kunt ook fijngehakte verse kruiden meebakken.

Croutons roosteren in de oven

Verwarm de oven voor op 110°C. Leg bakpapier op een bakplaat en verdeel hierover de broodblokjes. Bak ze in de oven in ongeveer 10 minuten knapperig. Laat ze niet te lang in de oven, want ze worden snel te droog.



Snijd het brood eerst in 0,5 cm dikke plakken, dan in 0,5 cm brede repen en die dan in 0,5 cm grote blokjes.



Bak de broodblokjes in de boter op een gemiddelde temperatuur al roerend knapperig. Voeg naar keuze knoflook of kruiden toe.



Laat de gebakken croutons uitlekken op keukenpapier en strooi ze het liefst nog warm over de soep.

