



INHOUD

- 6 INLEIDING
- 7 WAT KAN EEN SOEPMAKER ALLEMAAL?
- 8 JE SOEPMAKER GEBRUIKEN

10 LICHT

32 MAKKELIJK

56 STEVIC

78 KLASSIEKERS

IETS

100 BIJZONDERS

124 INGREDIËNTENREGISTER

127 RECEPTENREGISTER

128 DANKWOORD

INLEIDING

Van een lichte lunch tot een wat steviger maal: soepen kunnen gezond, verwarmend, vullend en voedzaam zijn en passen uitstekend in je dagelijks eetpatroon. Een zelfbereide soep is extra lekker, niet duur en je kunt er een krachtige, verantwoorde maaltijd voor het hele gezin van maken. Doordat je hem helemaal zelf maakt, weet je precies wat je eet, zonder al die conserveermiddelen of ingrediënten die je vaak op de pakjes of blikken bewerkt voedsel ziet staan. En je eigen soep maken is nog nooit zo gemakkelijk geweest.

Met een soepmaker kun je met verse ingrediënten koken, hoef je minder te verspillen en bespaar je jezelf een hoop tijd in de keuken. Zo'n keukenapparaat is niet alleen goed betaalbaar; van restjes eten soep maken is ook nog eens een efficiënte manier om geld te besparen en

voedselverspilling tegen te gaan. Je kunt er ook heel gemakkelijk grote hoeveelheden in bereiden en die in porties invriezen als je met een teveel aan ingrediënten zit (zoals bij een overproductie in de moestuin of restjes in de koelkast die op moeten). De meeste soepen zijn gemakkelijk in te vriezen in enkele porties, dus hoef je voor een snelle maaltijd alleen maar een portie uit de diepvries te halen.

Soep uit de soepmaker is in feite een eenpansgerecht. Je doet er in grove stukken gesneden ingrediënten in – vers, van een restje of uit de moestuin –, gevolgd door kruiden, specerijen en bouillon, en in slechts 20-30 minuten zet je een heerlijke zelfgemaakte soep op tafel. Even de kan omspoelen en je soepmaker is weer klaar voor gebruik.





WAT KAN EEN SOEPMAKER ALLEMAAL?

Er zijn veel betaalbare apparaten op de markt en elk daarvan heeft zijn eigen handleiding. Neem de tijd om het model van je keuze te bestuderen en vertrouwd te raken met de programma's en standen; deze variëren per merk nogal. Als je van plan bent om een exemplaar aan te schaffen, moet je een aantal dingen in overweging nemen, want sommige soepmakers hebben geavanceerdere mogelijkheden dan andere:

Sauteerstand - verwarmt de kan, zodat je basisingredienten zoals spek, ui, selderij, paprika en kruiden kunt sauteren voordat je de overige ingrediënten toevoegt. Door dit in dezelfde kan te doen als waarin de soep wordt gekookt, verbetert de smaak, want alle afzonderlijke smaken blijven tijdens het kookproces behouden.

Programma voor gladde soep - perfect voor gladde soepen, zoals kruidige pastinaak met linzen (blz. 55), savooikool en parmezaan (blz. 111) en rokerige wortel en zoete aardappel (blz. 59). Met dit programma pureer je de ingrediënten glad en kook je ze langzaam op de juiste temperatuur.

Programma voor grove soep - geschikt voor meer rustieke soepen zoals voorjaarsminestrone (blz. 91), Russische borsjtj (blz. 105) en tomaat, linzen en aubergine (blz. 60), waarvoor een grovere consistentie nodig is. Met dit programma kun je wat langer verhitten zodat je zeker weet dat de grovere ingrediënten volledig gaar zijn.

Pulseerstand - hiermee kun je de soep na bereiding handmatig pureren en ook nog andere ingrediënten aan de gekookte soep toevoegen voordat je die gaat pureren. Deze functie verwarmt de soep niet.

Blender - sommige soepmakers kun je ook als een blender gebruiken voor het maken van verse smoothies of milkshakes. Deze functie verwarmt de ingrediënten niet.



STEVIC

ZONGEDROOGDE TOMAAT EN CHORIZO

VOOR 4 PERSONEN

3 el olijfolie

1 rode ui, grof gehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 tl scherp gerookte-paprikapoeder

800 g boterbonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt

100 g zongedroogde tomaten, uitgelekt

500 g tomatenpassata

9 dl groentebouillon

150 g chorizo, in blokjes

zout en peper

gehakte peterselie, ter garnering

knapperig brood, voor erbij

- Foto op blz. 56.
- Verhit 2 eetlepels olie in de soepmaker op de sauteerstand. Voeg de ui en knoflook toe en sauteer ze circa minuten, tot ze zacht zijn; roer regelmatig met een houten spatel. Doe de paprika en boterbonen erbij en sauteer al roerend nog een minuutje.
- Voeg de zongedroogde tomaten, tomatenpassata en bouillon toe. Start dan het programma voor grove soep.
- Verhit ondertussen de rest van de olie in een kleine koekenpan en bak de chorizo in 2-3 minuten goudbruin onder regelmatig roeren. Schep hem met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken.
- Breng de soep op smaak en schenk hem in verwarmde kommen. Bestrooi met de chorizo en peterselie, en geef er knapperig brood bij.

VOOR 6 PERSONEN

1 el olijfolie

1 ui, grof gehakt

375 g wortel, in blokjes

375 g zoete aardappel, geschild en in blokjes

2 teentjes knoflook, fijngemaakt

1 tl gemalen komijn

½ tl scherp gerookte-paprikapoeder

1 l groentebouillon

zout en peper

100 g feta, verkruimeld, voor het serveren

gehakte munt, ter garnering

VOOR DE PAPRIKAOLIE

3 el olijfolie

¼ tl scherp gerookte-paprikapoeder



ROKERIGE WORTEL EN ZOETE AARDAPPEL

- Verhit de olie in de soepmaker op de sauteerstand. Voeg de ui toe en sauteer hem 5 minuten, tot hij zacht is; roer regelmatig met een houten spatel.
- Voeg al roerend de wortel, zoete aardappel, knoflook, komijn en paprika toe. Schenk de bouillon erbij. Start dan het programma voor gladde soep.
- Maak ondertussen de paprikaolie. Meng in een kleine kom de olijfolie en het paprikapoeder en zet opzij zodat het paprikapoeder in de olie kan trekken.
- Breng de soep op smaak en schenk hem in verwarmde kommen. Sprengel de paprikaolie erover, bestrooi met de feta en gaarneer met gehakte munt.

LINZEN, MOSTERD EN KIKKERERWTEN

VOOR 4 PERSONEN

1 el olijf- of kokosolie

¼ tl mosterdzaad

½ tl gemalen komijn

½ tl kurkuma

1 kleine ui, grof gehakt

1,5 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt

1 teentje knoflook, fijngehakt

100 g gedroogde rode linzen

250 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt

9 dl groentebouillon

50 g jonge spinazie

zout en peper

- Verhit de olie in de soepmaker op de sauteerstand. Voeg de droge specerijen toe en zodra het mosterdzaad begint te springen ook de ui, gember en knoflook. Sauteer 4-5 minuten, tot alles zacht is; roer regelmatig met een houten spatel.
- Doe de linzen en kikkererwten erbij en meng goed. Schenk de bouillon erbij. Start dan het programma voor grove soep.
- Zet de soepmaker uit en weer aan, en pulseer een paar keer om de soep wat meer dikte te geven; zorg wel dat je een paar hele kikkererwten en linzen behoudt.
- Roer de spinazie door de soep tot hij geslonken is en breng op smaak. Schenk de soep in verwarmde kommen.

