

Libelle

Soep
elke dag anders

WWW.LANNOO.COM

Registreer je op onze website en we sturen je geregeld een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en interessante, exclusieve aanbiedingen.

Libelle Soep is een samenwerking van Lannoo en Roularta Media Group.

COLOFON

Coverbeeld: Wout Hendrickx

Recepten: archief Libelle

Foto's recepten: Karl Bruninx, Karel Daems, Bram Debaenst, Wout Hendrickx, Tom Swalens; Belga Image, Isopix, Photocuisine, Stockfood

Coördinatie: Christel Mertens

Ontwerp en vormgeving: Sofie Moons

Als je opmerkingen of vragen hebt, kun je contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2020/45/156 - NUR 440

ISBN 978 94 014 6360 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Libelle
Soep
elke dag anders

VAN LICHTTE BOUILLON TOT
MAALTIJDSOEP



INTRO

Spelen vooral tomaten en prei een hoofdrol in jouw soeprepertoire? Dan is dit boek voor jou, want met een beetje fantasie kun je van elke soort groente een zalige soep maken. Niets mis met tomaten of prei, maar radijzen, spruitjes, komkommer en rode biet zijn ook onweersaanbaar. Met de 80 toppers en de vier basisrecepten voor heerlijke, homemade bouillon die je in dit boek vindt, kun je alle kanten op: van een lichte zomerse bouillon tot een stevige wintersoep. Van een frisse gazpacho tot een hartverwarmende soep van zoete aardappel. Bij heel wat recepten vind je ook heerlijke suggesties om het resultaat iets extra's te geven. Met een paar druppels kruidige olie, een lepeltje pesto, wat geroosterde pitten of zaden, zalmsnippers, garnaaltjes of pata negra.

Je vindt bekende en minder bekende soepen uit de hele wereld, wat dacht je? Want zo'n Amerikaanse chowder, Italiaanse rebollita of Thaise kippensoep moet jij als liefhebber zeker eens proeven. Ze klaarmaken is alvast geen probleem met de stap voor stap beschrijvingen. En dankzij de slimme indeling weet je ongeveer hoeveel tijd je nodig hebt voor je aan tafel kunt.

Smakelijk!

NIETS FIJNER DAN HOMEMADE BOUILLON

- 11 Groentebouillon
- 11 Kippenbouillon
- 12 Runderbouillon
- 13 Visbouillon

KLAAR IN MINDER DAN 30 MINUTEN

- 16 Mexicaanse maaltijdsoep
- 18 Koud rucolasoepje
- 19 Erwtensoepje met munt
- 20 Komkommersoepje met avocado en rivierkreeftjes
- 21 Radijzensoep met knoflookcroutons
- 22 Erwtensoept met kruiden
- 24 Winterposteleinsoep
- 26 Gemberbouillon met roodbaarsfilets
- 27 Thaise kippensoep met wontons
- 28 Portugese vissoep
- 29 Kruidige wortelsoep
- 30 Kokossoep met noedels en scampi's
- 31 Miso-soep met savooikool en kip
- 32 Minestrone met vis en spinaziepesto
- 33 Currysoep met kip
- 34 Snelle bouillabaisse
- 36 Romige maïsoep
- 38 Kokos-broccolisoept met munt
- 39 Griekse kippensoep
- 40 Italiaanse ribollita
- 42 Bloemkoolvelouté met quinoa en gerookte eendenborst
- 44 Pittige linzen-tomatensoept

KLAAR IN MINDER DAN 45 MINUTEN

- 48 Aspergesoept met gepocheerd kwarteleitje en dilleroom
- 50 Aardappel-zuurkoolsoept met gerookte zalm en dille
- 52 Rodebietensoept
- 53 Pompoensoept met bloemkool, spek en knoflookcroutons
- 54 Chowder met schelpjes en pata negra
- 55 Pastinaaksoept met spek
- 56 Groene gazpacho met krabtarbaar
- 57 Kokos-citroengrassoep met kabeljauw en mosselen
- 58 Groene currysoept met kip, snijbonen en erwten
- 60 Soept van spruitjes en raapjes
- 61 Minestrone met beukenzwammetjes
- 62 Wortel-gembersoept
- 63 Paprika-bloemkoolsoept
- 64 Courgettesoept met garnaltjes
- 66 Chowder met zalm
- 68 Pompoensoept met crumble van kaas en zonnebloempitten
- 70 Mosselvelouté
- 72 Aardappel-preisoepje
- 73 Courgettesoept met spinazie
- 74 Garnalendisque
- 76 Aardpeer-knolselderijsoept
- 78 Rode-paprikasoept met pestobrood
- 80 Champignonsoept met feestelijke truffelcroque
- 82 Bouillon van venkel en appel met sint-jakobsvruchten
- 83 Soept van rode ui met camemberttoast
- 84 Oosterse mosselsoept
- 86 Romige champignonsoept





KLAAR IN 45 MINUTEN EN MEER

- 90** Herfstminestrone
- 91** Lenteminestrone met romanesco
- 92** Zoete-aardappelsoep met cashewnoten en zure room
- 93** Soep van zoete aardappel met broodkorstjes, granaatappel en feta
- 94** Schorseneren-preisoep
- 96** Koud avocadosoepje met garnalen
- 98** Witloofsoep met zoete-aardappelrösti
- 99** Aardappel-preisoep met chorizo
- 100** Velouté van vergeten groenten met crumble van zwarte pens
- 102** Soep van zoete aardappel met salie en salami
- 104** Romige vissoep
- 106** Maïssoep met venkel, kalkoenballetjes en spelt
- 108** Fijne groentebouillon van asperges met kervel-ricottaballetjes
- 110** Bouillon van rode biet met parelcouscous en cannellini-bonen
- 112** Tomatensoep met parmezaanchips, zure room en basilicum
- 114** Soep met geroosterde bloemkool
- 116** Minestrone met gekruid gehakt
- 118** Pastinaak-knolselderijsoep met uiencrumble en geroosterde pastinaak
- 120** Gazpacho
- 122** Uiensoep met kaastoast
- 123** Vegetarische bouillon met groenten
- 124** Soep van flespompoeen met puntpaprika, kokosmelk en kruidige pinda's
- 126** Kruidige pompoensoep met gerookte kip en pancetta
- 128** Bouillon van bospaddenstoelen en toast met blauwe kaas
- 130** Koude komkommersoep met munt en karnemelk
- 132** Wortel-groentebouillon
- 134** Kruidige chilisoep met pompoen
- 135** Goulashsoep
- 136** Noedelsoep met een zachtgekookt eitje
- 138** Ossenstaartsoep met tijmknoedels
- 140** Kippensoep met vermicelli

Winterposteleinsoep

4 personen

• 25 minuten

- 300 g winterpostelein
- 2 uien
- 1 prei
- 1 el mosterd
- 800 ml groentebouillon
- olijfolie
- peper en zout

1 Pel en snipper de uien, snijd de prei in ringen. Bak de ui en prei glazig in olijfolie. Schep er de mosterd door. Giet er de bouillon bij en breng aan de kook.

2 Houd enkele blaadjes postelein apart voor de afwerking, doe de rest bij de bouillon en laat slinken. Mix de soep glad en kruid met peper en zout. Verdeel de soep over de borden en garneer met de topping en de resterende postelein.

Topping

LEKKER HARTIG

Kook 2 eieren hard, pel en plet ze met een vork. Snijd 4 sneetjes Gandaham in reepjes en bak ze krokant in een pan zonder vetstof. Laat uitlekken op keukenpapier. Werk er de soep mee af.



Snelle bouillabaisse

4 à 6 personen

• 30 minuten

- 500 g vis: een mix van inktvis-ringen, makreel-filet, zeebaarbeel-filet, lenghaasje
- 500 g gamba's
- 500 g mosselen
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode chilipeper
- 1 courgette
- 1 venkel
- 1 citroen
- 400 ml witte wijn
- 400 g kerstomaten, blik
- olijfolie
- peper en zout

1 Pel en snipper de knoflook. Maak de chilipeper schoon en snipper fijn zonder de zaadjes.

Spoel de courgette en snijd in lange dunne plakken of reepjes. Maak de venkel schoon en snijd fijn. Houd het groen apart.

2 Verhit 1 eetlepel olijfolie in een stoofpot en doe de mosselen erin. Doe de knoflook, de chilipeper, de courgette en de venkel erbij. Laat even stoven, blus met de wijn en doe de kerstomaten erbij. Leg de overige vis en de gamba's erop. Voeg eventueel nog wat water of visbouillon toe.

3 Zet het vuur lager en laat 10 minuten sudderen tot de schelpen open zijn. Kruid met peper en zout. Werk af met venkelgroen en een partje citroen.



Bloemkoolvelouté

met quinoa en gerookte eendenborst

6 personen

• 30 minuten

- 120 g gerookte eendenborst
- ½ bloemkool
- 1 ui
- 3 preiwitten
- 1 limoen
- 1 kruidentuiltje: laurier, tijm, rozemarijn
- 2 el bladpeterselie, gehakt
- 2 liter kippenbouillon
- 200 ml room
- 4 el gepofte quinoa, kant-en-klaar
- boter
- 6 lange takjes rozemarijn
- peper en zout

1 Pel en snijd de ui. Maak de bloemkool en de prei schoon en snijd in grove stukken. Fruit aan in boter, blus met de bouillon en voeg het kruidentuiltje toe. Breng aan de kook, zet het vuur zachter en laat 20 minuten onder deksel sudderen. Mix de soep en breng verder op smaak met peper en zout.

2 Rasp de limoen en pers de vrucht. Meng de limoenrasp met de peterselie en de quinoa. Prik een paar plakjes gerookte eendenborst op een rozemarijntakje.

3 Warm de soep opnieuw op. Voeg de room en limoensap naar smaak toe.

4 Verdeel de soep over de borden, werk af met de limoen-quinoapasta en de gerookte eendenborst.



Pittige linzen-tomatensoep

4 personen

• 30 minuten

- 250 g linzen, blik
- 400 g tomatenblokjes, blik
- 2 wortelen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 laurierblaadje
- 2 el tomatenpuree
- 1 el harissa
- 1 liter groentebouillon
- olijfolie
- peper en zout

1 Schil de wortelen en snijd in blokjes. Spoel de linzen goed en laat uitlekken, houd ze apart.

Pel en snipper de ui en de knoflook en fruit in een diepe pan in olijfolie.

2 Voeg de wortelen, het laurierblaadje, de tomatenpuree en de harissa toe en schep goed om. Doe er de linzen en de tomatenblokjes bij en overgiet met de groentebouillon. Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.

3 Mix de soep glad en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over de borden, werk af met de topping.

Topping

GEBAKKEN SCAMPI'S + CITROENROOM

Pel 8 scampi's, maak ze schoon en bak ze in olijfolie goudbruin. Kruid met peper en zout. Klop 100 ml room lichtjes op en voeg het sap van ½ citroen toe. Leg in elk bord 2 scampi's, lepel er wat citroenroom over en garneer met extra citroenrasp en telkens 1 eetlepel gehakte bladpeterselie.



Groene currysoep

met kip, snijbonen en erwtjes

4 personen

• 35 minuten

- 500 g kipfilet
- 250 g snijbonen
- 100 g erwtjes
- 100 g spinazie
- 1 groen pepertje
- 1 citroengras-stengel
- 1 groene paprika
- 2 kleine rode uien
- plukje kervel
- 100 ml kokosroom
- 200 ml kokosmelk
- 500 ml kippenbouillon
- 3 el groene currypasta
- 2 kl maïzena
- 1 el bruine suiker
- 2 el olie
- zout

1 Pel de uien en snijd in ringen. Maak het pepertje schoon en snipper fijn. Verhit de olie in een pan, voeg de currypasta, de groene peper en de rode ui toe. Roerbak even en blus met de bouillon en de kokosmelk.

2 Spoel de snijbonen en de paprika. Snijd de paprika in blokjes en de snijbonen in schuine stukjes en voeg ze samen met het citroengras, de bruine suiker en een snuifje zout toe aan de curry. Laat 8 minuten op een zacht vuurtje sudderen.

3 Snijd de kip in blokjes en voeg die samen met de erwtjes en de kokosroom toe en laat nog 5 minuten verder garen. Los de maïzena op in 2 eetlepels water. Voeg toe aan de curry en verwijder het citroengras.

4 Verdeel de spinazie over soepkommen, schep er de currysoep over. Werk af met een plukje kervel en serveer meteen.

ZIN IN EXTRA PIT?

Voeg nog een rood chilipepertje toe.



Tomatensoep

met parmezaanchips, zure room en basilicum

4 personen

• 60 minuten + 10 minuten in de oven

- 1 kg tomaten
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- sap van 1 sinaasappel
- 2 el citroensap
- basilicumblaadjes
- 600 ml groentebouillon
- 100 g zure room
- 50 g parmezaan, geraspt
- snuifje suiker
- 4 el olijfolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de parmezaan in kleine hoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Duw ze een beetje plat en bak ze 6 tot 8 minuten in de oven. Neem uit de oven, haal de chips met het papier van de plaat en laat de chips hierop afkoelen en hard worden.

2 Snijd de tomaten kruiselings in. Dompel ze enkele seconden onder in kokend water en laat ze dan schrikken in koud water. Pel ze, deel ze in vieren, verwijder de pitjes en snijd in stukken.

3 Pel en snipper de sjalot en de knoflook. Stoof ze samen glazig in een kookpan met 2 eetlepels olie. Roer de tomaten erdoor en giet de bouillon en het sinaasappelsap erbij.

4 Breng aan de kook en laat 15 minuten sudderen. Mix de soep en haal door een zeef. Doe de soep weer in de kookpan en roer er 4 koffielepels zure room door. Laat niet meer koken en breng op smaak met de suiker, 1 eetlepel citroensap, peper en zout.

5 Verdeel de soep over kommetjes. Meng de rest van de zure room met de rest van het citroensap. Druppel de rest van de olijfolie over de soep en werk af met de parmezaanchips, de zure room en het basilicum. Maal er wat peper over en serveer.

