



inhoud

..

Inleiding 6

Lentesoepen 10

Soep in een pot 31

Lentesoep voor een groep 43

Zomersoepen 52

Zomersoep voor een groep 67

Soep in een pot 89

Herfstsoepen 92

Soep in een pot 111

Herfstsoep voor een groep 115

Wintersoepen 132

Soep in een pot 147

Wintersoep voor een groep 153

Maak je soep extra lekker 171

Register 204

Inleiding

• •

Maaltijdsoep is een kookboek dat geïnspireerd is op de veranderende seizoenen. Met de beste seizoensproducten kun je heel eenvoudig lekkere en vullende maaltijden maken, die gezond en vol smaak zijn.

Dit boek laat zien hoe je de groenten uit elk jaargetijde het beste kunt gebruiken – dus laat die saaie kant-en-klaarsoep in de winkel staan en zet soep met stevige smaak, textuur en extraatjes op tafel.

Hier eet je gedurende het hele jaar de groenteregenboog: dat is niet alleen duurzaam boodschappen doen maar ook beter voor je gezondheid. Soep is puur genieten en met zoveel verse groenten zijn de mogelijkheden eindeloos.



De lente begint pas echt met deze lekkere en lichte soep. Omdat hij zo veelzijdig is, kun je elke bladgroente gebruiken die in het seizoen verkrijgbaar is.

Lentekoolsoep

met geraspte pecorino

VOORBEREIDEN: 10 minuten BEREIDEN: 25 minuten VOOR: 2 personen

• •

100 ml olijfolie	2 handvol lentekoolbladeren, in dunne reepjes
3 sjalotten, fijngesneden	8 groene asperges, in stukjes
2 stengels bleekselderij, in blokjes	2 handvol zuurdesemcroutons (zie pag. 179)
4 knoflooktenen, fijngesneden	zout en versgemalen zwarte peper
200 ml witte wijn	pecorino, geraspt, om erbij te serveren
sap van ½ citroen	
1 flinke snuf chilivlokken	
800 ml kippenbouillon (zie pag. 172)	
1 handvol gedopte tuinbonen	

Verhit de olijfolie in een zware pan op halfhoog vuur. Fruit de sjalotten, bleekselderij en knoflook 10 minuten; roer regelmatig.

Schenk de witte wijn en het citroensap erbij en voeg de chilivlokken toe. Laat 5 minuten koken en schenk de kippenbouillon erbij. Breng flink aan de kook, voeg de tuinbonen, groene asperges en lentekool toe en laat 10 minuten zacht koken. Proef en breng indien nodig op smaak met zout en zwarte peper.

Schep de soep in kommen, garneer met de zuurdesemcroutons en flink wat geraspte pecorino en dien op.

• •

VEGAN

Gebruik groentebouillon en laat de kaas achterwege als je deze soep vegan wilt maken.





Deze op de Griekse keuken
geïnspireerde soep zit vol smaak.
Je kunt ook andere bladgroente
gebruiken.

Orzo, citroen & fetasoep

met olijven & lentekool

VOORBEREIDEN: 10 minuten BEREIDEN: 20 minuten VOOR: 2 personen

• •

1 l kippenbouillon (zie pag. 172)	1 stronk lentekool, fijngesneden
3½ el olijfolie, plus extra voor eroverheen	100 g feta, verkruimeld
100 g orzo	1 handvol muntblaadjes, fijngesneden
3 knoflooktenen, in plakjes	zout en versgemalen zwarte peper
100 g groene olijven, fijngesneden	
sap van 1 citroen	

Breng de kippenbouillon in een grote pan aan de kook.

Schenk de olijfolie in een andere pan en zet die op halfhoog vuur. Voeg de orzo toe en rooster tot die goudkleurig is. Roer de knoflook en groene olijven erdoor en bak 1 minuut.

Schenk de hete bouillon en het citroensap erbij en laat 10 minuten zacht koken.

Voeg de lentekool, de helft van de feta en de helft van de muntblaadjes toe en laat nog 5 minuten zacht koken. Proef en voeg zout en zwarte peper naar smaak toe. Dien op met de rest van de feta en muntblaadjes en een scheutje olijfolie.

• •

VEGAN

Maak een vegan versie van deze soep door de kippenbouillon te vervangen door groentebouillon en de feta achterwege te laten of vegan feta te gebruiken.



Deze soep wordt meestal gemaakt met een hele kip maar hier heb ik kipfilet gebruikt omdat je een kleinere hoeveelheid maakt. Gebruik een goede kippenbouillon.

Mexicaanse kippensoep

met avocado, koriander & limoen



VOORBEREIDEN: 15 minuten BEREIDEN: 45 minuten VOOR: 2 personen

• •

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 kipfilet van 250 g | 1 grote gele chilipeper (of andere milde chilipeper), fijngesneden |
| 700 ml kippenbouillon (zie pag. 172) | 1 grote tomaat, in blokjes |
| 1 rode ui, in vieren | 2 maïstortilla's |
| 1 vers laurierblad | sap van 2 limoenen |
| 3 knoflooktenen, heel en gepeld | 1 handvol korianderblaadjes |
| 1 tl gedroogde oregano | 1 avocado, in plakjes |
| 1 jalapeño, in ringetjes | zout |
| 200 ml water | |
| 1 el olijfolie, om in te bakken | |

Breng de kipfilet, kippenbouillon, rode ui, het laurierblad, de hele knoflooktenen, gedroogde oregano, jalapeño en het water in een pan aan de kook en laat 15 tot 20 minuten zacht koken, tot de kip gaar is.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Verwarm de olijfolie, gele chilipeper, tomaat en de fijngesneden knoflook in een andere brede pan en zet die op halfhoog vuur. Bak 10 minuten, of tot de groenten zacht zijn. Schep de kipfilet uit de soep en zet opzij. Zet een zeef op de pan met de groenten en schenk de soep erdoor. Gooi de inhoud van de zeef weg. Laat 10 minuten op laag vuur koken.

Snijd de maïstortilla's in dunne reepjes, leg die op een bakplaat en besprenkel met olie. Breng op smaak met zout en bak 12 minuten in de oven; schep ze halverwege om. Scheur de kip in reepjes en verdeel die over twee kommen. Voeg de helft van het limoensap toe aan de soep, proef en voeg zo nodig meer toe. Schep de soep in de kommen en garneer met de tortilla's, korianderblaadjes en avocado.

• •

BEWAREN

Een restje soep kun je drie dagen in de koelkast bewaren in een luchtdichte bak.

De combinatie van suikermaïs met gepocheerde zalm is pure verwennerij. Ik gebruik hier een dashibouillon maar je kunt ook gewoon groentebouillon kiezen.

Zalm & maïs in heldere bouillon

met limoenblad & Thaise basilicum

VOORBEREIDEN: 10 minuten BEREIDEN: 15 minuten VOOR: 2 personen

• •

2 maïskolven	200 g zalmfilet, zonder huid, in grove stukken
2 el kokosolie	1 grote handvol spinazie
6 cm gemberwortel, geschild en in luciferreepjes	2 lente-uien, schuin fijngesneden
1 rode chilipeper, fijngesneden	1 grote handvol Thaise basilicumblaadjes
2 knoflooktenen, fijngesneden	
4 limoenbladeren	
700 ml dashibouillon (zie pag. 176)	

Trek de schutbladeren van de maïskolven en snijd van boven naar onder de korrels los. Zet de korrels opzij.

Schenk de kokosolie in een pan en zet die op halfhoog vuur. Bak de gember, rode chilipeper en knoflook tot ze goudkleurig en krokant zijn.

Voeg de limoenbladeren en dashibouillon toe en draai het vuur laag, zodat de bouillon net blijft koken. Leg de zalmfilet erin en pocheer 5 minuten. Voeg de maïs en spinazie toe en kook nog 5 minuten.

Schep in kommen en verdeel de lente-ui en het Thaise basilicum erover.

• •

BEWAREN

Restjes van deze soep kun je drie dagen in een luchtdichte bak in de koelkast bewaren. Voor het beste resultaat warm je de soep op halfhoog vuur op tot hij heet is.



Als de bladeren vallen zijn
pompoenen op hun best.
Serveer er naanbrood bij als je
erg hongerig bent.

Gebakken pompoendal

met kurkuma & gember



VOORBEREIDEN: 20 minuten BEREIDEN: 30 minuten VOOR: 2 personen

• •

1 kleine hokkaido- of
kabochapompoen
1 el kokosolie
4 knoflooktenen, geraspt
6 cm gemberwortel, geschild
en geraspt
2 groene chilipepers, gehalveerd
1 grote ui, gesnipperd

1 el kerriepoeder
1 tl kurkumapoeder
1 blik à 400 ml kokosmelk
geraspte schil en sap van
1 onbespoten citroen
100 g rode linzen

3 el olie met Indiase
curryblaadjes & zaden
(zie pag. 201)
zout en versgemalen zwarte
peper

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Snijd de pompoen in halvemantjes, verwijder de pitten en schep in een braadslede. Voeg de kokosolie, knoflook, gember, groene chilipepers, ui, het kerriepoeder en kurkumapoeder toe. Meng met twee metalen lepels alles door elkaar en rooster het in de oven gedurende 10 minuten, schep het halverwege om.

Haal de pompoen uit de oven, schenk de kokosmelk erbij en eenzelfde hoeveelheid water. Voeg de citroenschil, het citroensap en de rode linzen toe. Dek de braadslede af met aluminiumfolie en zet 20 minuten terug in de oven, of tot de rode linzen gaar zijn.

Schep de helft van het linzenmengsel in een keukenmachine en pureer. Schenk de puree terug in de braadslede en roer alles door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en zwarte peper; voeg zo nodig wat extra water toe. Besprenkel met de Indiase curryblaadjes en zadenolie en dien op.

• •

BEWAREN

Restjes van deze dal kun je vijf dagen in een luchtdichte bak in de koelkast bewaren. Omdat hij zo lang houdbaar is, zou je een dubbele portie kunnen maken om later in de week nog een keer te eten.

Deze soep is heel veelzijdig omdat je allerlei soorten bladgroenten kunt gebruiken en kunt variëren met garneringen. Je kunt ook de dashi vervangen door kippenbouillon.

Miso & gember ramen

met snel ingelegde radijs

VOORBEREIDEN: 10 minuten BEREIDEN: 20 minuten VOOR: 2 personen

• •

250 ml rijstwijnazijn	200 g snijbiet	2 nestjes ramennoedels, elk 50 g
250 ml water	2 grote eieren	700 ml dashibouillon (zie pag. 176)
2 el zeezout	1 el sesamwokolie	2 el witte miso
1 el suiker	2 knoflooktenen, fijngesneden	
1 jalapeño, in ringetjes	6 cm gemberwortel, geschild en in luciferreepjes	
1 Japanse radijs (of een paar gewone), in dunne schijfjes	1 el crispy chiliolie	

Maak de ingelegde radijs: breng in een pannetje de rijstwijnazijn en het water aan de kook met het zeezout, de suiker en jalapeño. Haal van het vuur, schenk het in een hittebestendige kom over de schijfjes radijs en zet opzij.

Ris de bladeren snijbiet van de nerven. Snijd de nerven en het blad fijn. Kook de eieren 6 minuten in een pannetje water, laat schrikken en afkoelen en pel ze. Zet opzij.

Zet een pan op halfhoog vuur. Voeg de sesamwokolie, knoflook en gember toe en bak 2 minuten. Roer de snijbietstengels en -bladeren erdoor en bak 3 minuten. Schep de Chinese chiliolie erbij. Haal de pan van het vuur, roer door en schep de helft van de snijbiet op een bord.

Kook de ramennoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Klop de dashibouillon en witte miso door de snijbiet in de pan en breng aan de kook. Verdeel de noedels over twee kommen en verdeel de apart gehouden snijbiet erover samen met de gehalveerde eieren. Schep de dashibouillon erover. Geef de ingelegde radijs er apart bij.

• •

BEWAREN

Restjes ingelegde radijs kun je drie maanden in een gesteriliseerd potje in de koelkast bewaren.





Ik gebruik vaak goede bonen uit een pot die gekookt zijn in een lekkere bouillon maar je kunt ook bonen uit blik gebruiken met 200 ml bouillon.

Boerenkool & witte bonensoep

met pecorino romano

VOORBEREIDEN: 15 minuten BEREIDEN: 35 minuten VOOR: 2 personen

• •

100 ml olijfolie	geraspte schil en sap van
2 uien, in ringen	1 onbespoten citroen
3 knoflooktenen, in schijfjes	1 pot à 600 g cannellini- of witte bonen
2 stengels bleekselderij, in boogjes	2 grote handenvol boerenkool, fijngesneden
8 salieblaadjes, fijngesneden	200 ml kippenbouillon (zie pag. 172)
100 g groene olijven, grofgesneden	50 g pecorino romano, geraspt
1 groene chilipeper, in ringetjes	
175 ml witte wijn	

Schenk de olijfolie in een zware pan en zet die op halfhoog vuur. Voeg de uien toe en fruit ze 15 minuten, of tot ze uit elkaar vallen en goudkleurig zijn, roer regelmatig.

Roer de knoflook, bleekselderij, salieblaadjes, groene olijven en groene chilipeper erdoor en bak 5 minuten. Schenk de witte wijn erbij, draai het vuur een beetje hoger en laat de alcohol in 5 minuten verdampen. Voeg de citroenschil en het citroensap, de cannellini-bonen en het vocht uit de pot, de boerenkool en de kippenbouillon toe en laat 10 minuten zacht koken.

Schep de soep in kommen en rasp er lekker veel pecorino romano over.

• •

VEGAN

Maak deze soep vegan door groentebouillon te gebruiken in plaats van kippenbouillon en vegan kaas in plaats van de pecorino – of laat de kaas gewoon achterwege.

Deze fluweelzachte soep is eenvoudig te maken. Knolselderij is een ondergewaardeerde groente, maar heb je hem eenmaal op deze manier geprobeerd, dan wil je nooit meer zonder.

Romige knolselderijsoep

met tamme kastanjes & krokante salie

VOORBEREIDEN: 15 minuten BEREIDEN: 25 minuten VOOR: 2 personen

• •

2 el olijfolie	3½ el boter
1 prei, in ringen	blaadjes van ½ bosje salie
1 stengel bleekselderij, in blokjes	6 el slagroom
250 g knolselderij, geschild, in blokjes	100 g gare tamme kastanjes
½ tl chilivlokken	
400 ml groentebouillon (zie pag. 173)	

Schenk de olijfolie in een pan en zet die op halfhoog vuur. Voeg de prei toe en bak 10 minuten, of tot hij zacht is. Roer de bleekselderij en knolselderij erdoor en bak nog 5 minuten. Voeg de chilivlokken en groentebouillon toe en laat 10 minuten zacht koken.

Laat intussen de boter smelten in een koekenpan op halfhoog vuur. Bak de salieblaadjes tot ze krokant zijn. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en zet opzij. Doe de tamme kastanjes in de koekenpan en bak 5 minuten, of tot ze een beetje knapperig en goudbruin worden en de boter donkerbruin is. Haal de pan van het vuur.

Schenk de slagroom bij de soep en voeg de helft van de salie en gare tamme kastanjes toe. Haal de pan van het vuur en pureer de knolselderijsoep met een staafmixer tot hij mooi glad is.

Schep de soep in kommen en garneer met de rest van de salie en kastanjes en een scheutje van de bruine boter.

• •

BEWAREN

Een restje van deze soep kun je drie dagen in een luchtdichte bak in de koelkast bewaren.



Dit maïsbrood is decadent maar ook licht en luchtig. Kijk uit als je de pan uit de oven haalt want hij wordt erg heet.

Hartig maïsbrood

met boter

VOORBEREIDEN: 25 minuten BEREIDEN: 20 minuten VOOR: 6 tot 8 personen

• •

3 maïskolven	½ tl zeezoutvlokken
60 g boter, gesmolten, plus extra voor het invetten en opdienen	1 tl zoet gerooktpaprikapoeder
120 g bloem	240 ml karnemelk
160 g geel maïsmeel	2 el vloeibare honing
40 g bruine basterdsuiker	2 grote eieren
1 tl bakpoeder	1 jalapeño, in ringetjes
½ tl baksoda (zuiveringszout)	

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Trek de schutbladeren van de kolven en snijd de maïskorrels er van boven naar onder af. Zet opzij. Vet een gietijzeren koekenpan van 23 cm in met boter en zet in de oven zodat hij heet wordt.

Klop de bloem, het gele maïsmeel, de bruine basterdsuiker, bakpoeder, baksoda, het zeezout en zoet gerooktpaprikapoeder in een grote kom door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en schenk de karnemelk, honing, het grootste deel van de maïskorrels en de eieren erin. Roer met een houten lepel door elkaar en roer dan de gesmolten boter erdoor tot alles goed gemengd is.

Haal de hete koekenpan voorzichtig uit de oven, schenk het beslag erin en strooi de jalapeño's en de rest van de maïskorrels erover. Zet de pan terug in de oven en bak 20 minuten, of tot een cocktailprikker er schoon uitkomt. Laat 10 minuten afkoelen en dien op met koude boter.

• •

BEWAREN

Versgebakken maïsbrood kun je twee dagen op kamertemperatuur bewaren.