GROENE GROENTESOEP MET ZOMER POSTELEIN



Tot dit gerecht kende ik de zomerpostelein niet en dat vond ik best jammer. Ik heb behoorlijk wat inspiratie opgedaan om erachter te komen wat je er allemaal mee kan. Nu ik er eenmaal mee heb gekookt, wil ik dit zeker vaker gaan doen. Het is oprecht een 'vergeten groente' met ontzettend veel mogelijkheden. De creatie dit keer is een groene groentesoep met zomerpostelein in de hoofdrol. De soep is puur, maar toch ontzettend vol van smaak. Vraag de Groentemannen maar! Zij krijgen van mij een bakje om te proeven, haha







BENODIGDHEDEN VOOR 4 - 6 PERSONEN:

- 150 gr. zomer postelein
- 1 courgette a 450 gram
- 1 broccoli a 500 gram
- 1 ui, fijngesneden
- en knoflook
- l. kokosmelk
- r. tuinerwt

- Handvol munt
- Handvol platte peterselie
- 1 liter groente bouillon
- sap van een 1/4 citroen
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

1) We gaan beginnen met alle groente snijden, zodat we in staat zijn eenvoudig te koken. In de horeca noemt men dit mice en place.

2) Snijd zowel de ui als de knoflook fijn. Daarentegen snijd je de broccoli en de courgette in grove stukken. Laat ondertussen de groentebouillon blokjes koken in 1 liter water. Ik gebruik altijd 1 bouillonblokje per 500 ml. Zo krijg je de bouillon goed op smaak. Rits als laatste de muntblaadjes van de takjes en leg deze apart met de platte peterselie.

3) Fruit in pan de ui en knoflook voor 2 à 3 minuten. Voeg vervolgens de stukken broccoli en de courgette toe en bak deze voor 5 minuten goed mee. Dan is het tijd om de bouillon toe te voegen en dit aan de kook te brengen. Laat dit voor 15 - 18 minuten zachtjes koken

4) Voeg na 15 - 18 minuten de kokosmelk toe en breng het mengsel weer aan de kook. Voeg daarna de tuinerwten, munt en platte peterselie toe. Bewaar een paar tuinerwten voor het serveren. Zo krijgt de soep nog een leuke bite. Na een totale tijd van 22-25 minuten voeg je de zomerpostelein toe. Kook dit voor maximaal 1 minuut mee en pureer de soep met een staafmixer. Voeg naar smaak peper, zout en het sap van een 1/4 citroen toe en roer de soep nog een keer door. Doe op het laatst de laatste paar erwten erbij en serveren de soep na 1 minuut koken op. Niet moeilijk, maar wel fantastisch lekker!

5) Serveer deze soep bij een mooi stuk gebakken witvis of langzaam gegaard varkensvlees. Heerlijk!

6) Eetsmakelijk

Heerlijk met The Ned Pinot Grigio (https://www.debigondier.nl/products/the-ned-pinot-grigio?_pos=1&_psq=the+ned&_ss=e&_v=1.0) erbij.

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.