VENKELSOEP MET LENTE UI EN MAKREEL, ZEEKRAAL TOAST



Eetmoment: Lunch, Diner
Behoefte: Makkelijk, Snel, Gezond
Soort: Vis

Binnen de Nederlandse eetgewoontes zie je een verandering in welk type groente er steeds meer wordt gegeten. Venkel is er daar één van. En gelijk hebben we! Een mooie frisse groente die zich voor diverse toepassingen leent. Deze week maken we een frisse, venkelsoep met lente-ui. Dit serveren we met een zuurdesum toast met gerookte makreel en zeekraal. Dit samen maakt het een perfect gerecht voor een zwaardere lunch of een lichte maaltijd. Wist je dat, zeekraal, makreel en venkel smaakvrienden zijn? Maak het gerecht en beleef het! De Bigondier raadt hier een blend van Marsanne en Rousanne, een Franse wijn, aan. Deze staat uiteraard in onze winkel.

Benodigdheden voor 4 personen

Voor de soep
- 2 venkel knollen, a 500 gram de stuk
- 2 knoflooktenen
- 1 bosje lente uien
- 2 el. verse tijm
- 2 el. platte peterselie
- 1,5 liter groente bouillon
- Optioneel: 1 kleine roseval aardappel
- Peper
- 1 tl. chilivlokken
- [illegible]ml. kook- of soyaroom

[illegible] toast

- 4 dikke plakken vers brood van de bakker
- 3 el. roomkaas
- 1 el. bieslook fijngesneden
- 50 gr. geitenkaas
- 1 kleine teen knoflook
- 1 gerookte makreel van 400 gram
- 100 gr. zeekraal
- Halve komkommer
- Diverse tomaatjes

Bereiding

Bereiding

1) Snijd de lente-uien fijn en de venkelknollen in grove stukken. Houd wat loof en wat lente ui over voor de garnering. Snijd vervolgens de knoflook teentjes fijn. Zet een grote stoofpan op het fornuis en voeg 2 eetlepels olijfolie en een klontje boter toe. Fruit zowel de knoflook als de lente-uitjes voor 2 minuten. Voeg vervolgens de venkel toe en bak deze op middelhoog vuur voor 4 a 5 minuten aan. Wil je de soep liever gebonden? Voeg dan een kleine roseval aardappel erbij om de soep te binden. Voeg dan nog wel wat extra kruiden, zout en peper toe. De zetmeel van de aardappel neemt een deel van de smaak op en anders wordt hij vlak.

2) Voeg vervolgens de kruiden en peper er aan toe en roer goed om, voordat je de bouillon erbij goed. Laat de soep voor 10 minuten zachtjes kokenn. Pureer de soep met een staafmixer tot een egale soep. Voeg na een paar minuten de room er aan toe en laat dit eventjes mee pruttelen.

3) Rooster ondertussend de dikke plakken brood met wat olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Meng in een schaaltje de roomkaas, kruiden en de geitenkaas tot een homogene massa. Het enige wat je nog met doen, voordat we de toast gaan bouwen is de zeekraal blancheren. Anders is deze echt te zout. Dit doe je door er gekookt water overheen te gieten en dit 2 minuten te laten trekken. Spoel vervolgens de zeekraal afl.

4) Smeer de toast in met een flinke lading roomkaas. Voeg vervolgens de makreel, komkommer, tomaatjes, zeekraal en wat rode ui er aan toe. Serveer de venkelsoep in een mooi diep bord en voeg als garnering wat venkel look, lente ui en wat kookroom eraan toe.

5) Eetsmakelijk!

Dit recept is samengesteld door **De Bigondier**. Belang bij goed bijpassende wijn? De Kroatische wijn Bio Merga Victa Posip (https://www.debigondier.nl/products/bio-merga-victa-posip?_pos=1&_psq=kroat&_ss=e&_v=1.0) is een hele leuke toevoeging aan dit gerecht.

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.