



Goulash soep

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 140 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 el olijfolie
- 🍴 700 g sukadelappen
- 🍴 1 stengel prei of 1 ui
- 🍴 120 g bleekselderij
- 🍴 240 g koolraap, meiraap of knolselderij
- 🍴 2 teentjes knoflook
- 🍴 1000 ml runderbouillon
- 🍴 100 ml rode wijn, optioneel
- 🍴 2 el zoet paprikapoeder
- 🍴 1 el gerookte paprikapoeder
- 🍴 2 el tomatenpuree
- 🍴 1 tl gedroogde marjolein
- 🍴 ½ tl karwijzaad
- 🍴 2 laurierblaadjes
- 🍴 1 grote winterpeen
- 🍴 2 rode paprika's
- 🍴 verse peterselie, fijngehakt
- 🍴 2 el zure room of Griekse yoghurt
- 🍴 zout en peper naar smaak
- 🍴 afbakstokbrood, voor erbij

ZO MAAK JE HET:

1. Haal het vlees 30 minuten voor de bereiding uit de koelkast.
2. Snijd het vlees vervolgens in kleine blokjes en bestrooi met zout en peper.
3. Verwarm 1 el olijfolie in een grote stoofpan en bak het vlees in 4-5 minuten rondom bruin.
4. Haal uit de pan en zet apart.
5. Snijd ondertussen de prei of ui fijn, hak de bleekselderij in kleine stukjes en schil de koolraap.
6. Snijd de koolraap vervolgens in kleine blokjes en pers de teentjes knoflook fijn.
7. Verwarm 1 el olijfolie in de stoofpan en fruit de prei of ui, bleekselderij, koolraap en knoflook ca. 5 minuten op middelhoog vuur, tot ze zacht beginnen te worden.
8. Doe het vlees terug in de pan en voeg de bouillon en eventueel de rode wijn toe.
9. Voeg vervolgens de zoete en gerookte paprikapoeder, tomatenpuree, karwijzaad, marjolein en de laurierblaadjes toe.
10. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 60 tot 90 minuten zachtjes sudderen met de deksel op de pan.
11. Voeg eventueel meer water toe als er te veel vocht verdampt.
12. Schil ondertussen de wortel en snijd in plakjes.
13. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes.
14. Voeg na 1 uur tot 1½ uur sudderen de wortel en paprika toe en laat nog ca. 30 minuten meekoken, tot het vlees en de groenten zacht zijn en de smaken goed zijn ingetrokken.
15. Laat dit met of zonder deksel sudderen, afhankelijk van hoe dik je de soep wilt hebben.
16. Proef de soep en breng indien nodig extra op smaak met zout en peper.
17. Serveer de goulashsoep met verse peterselie en een lepel zure room of Griekse yoghurt.
18. Maak het compleet met een krokant afgebakken stokbrood.

TIP: Je kunt dit recept gerust verdubbelen, want de soep wordt de volgende dag nóg lekkerder als de smaken goed zijn ingetrokken. Je kunt porties ook invriezen, ideaal voor drukke dagen. Liever wat meer pit? Voeg dan een snufje chilipoeder toe.

BRON: lowcarbchef.nl

