



Wortel-pompoensoep met kabeljauw

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 250 g winterpeen
- 🍷 5 cm verse gember
- 🍷 1 klein stukje kurkuma
- 🍷 ¼ flespompoen
- 🍷 1 ui
- 🍷 1½ teentje knoflook
- 🍷 ½ rode peper
- 🍷 ½ stengel citroengras (sereh)
- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 300 ml water
- 🍷 ½ groente bouillonblokje
- 🍷 200 ml kokosmelk, 17% vet
- 🍷 2 el roomboter of bakboter
- 🍷 200 g kabeljauwfilet
- 🍷 zout en peper
- 🍷 peterselie of koriander, optioneel

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de wortel, gember en kurkuma.
2. Spoel de pompoen af en snijd deze samen met de ui, knoflook, rode peper, gember en kurkuma in kleine stukken.
3. Kneus het citroengras en snijd in stukken van 5 cm.
4. Verwarm een eetlepel olijfolie in een grote soeppan.
5. Fruit de ui en knoflook in de pan en voeg daarna de rest van de gesneden groente toe.
6. Bak de groente ongeveer 5 minuten, onder voortdurend roeren.
7. Voeg het water en de bouillon toe aan de pan met groente en breng aan de kook.
8. Voeg de kokosmelk en laat 20 minuten zachtjes pruttelen boven een laag vuur.
9. Haal de pan van het vuur en verwijder de stukken citroengras.
10. Pureer de soep met een staafmixer, totdat er geen stukjes meer in zitten.
11. Laat de soep even afkoelen en bak ondertussen de kabeljauw.
12. Voeg hiervoor wat bakboter toe aan een koekenpan en kruid de kabeljauw met wat zout en peper.
13. Bak de kabeljauw 3 tot 4 minuten per kant.
14. Verdeel de soep over 2 borden en voeg per kom een portie kabeljauw toe en garneer eventueel met peterselie of koriander.

BRON: lowcarbchef.nl

