

❖ Maaltijdsoepen

Alles in één pan, een broodje erbij en klaar ben je! Makkelijker kunnen we het je niet maken, wel lekkerder. Daarom vind je in deze lijst onze favoriete maaltijdsoepen, geschikt voor ieder moment van het jaar. Pak een denkbeeldig retourtje naar Thailand, Marokko of Italië of blijf lekker met beide benen op de Hollandse grond met (vegan) erwtensoep. Die kan overigens binnen 30 minuten klaar zijn: veel vlugger dan de klassieke versie! De rest van de soepen maak je ongeveer in dezelfde tijd, waardoor vers koken altijd wel in je schema past. Wil je het echt slim aanpakken, maak dan meteen wat extra. Laat goed afkoelen na bereiden en vries de soep in: zo kun je op ieder moment een verse maaltijd op tafel zetten. Welke maaltijdsoep serveer jij vandaag?



❖ Soep voor elk moment

Maaltijdsoep komt in vele vormen, maten, kommetjes en smaken. Naast de bekende tomaten- en groentesoep zie je tegenwoordig ook steeds meer rijk gevulde linzensoepen, maissoppen, noedelsoep en boerenkoolsoep. Ook lekker: maak er zelf soepstengels bij!

❖ Is soep gezond?

Of soep gezond is, hangt af van de ingrediënten die je gebruikt. Maak je de soep met bouillon? *Let dan op:* volgens het Voedingscentrum is het 't beste om bouillonblokjes – in verband met het zoutgehalte – maar een keer per week te gebruiken. In plaats van zout kun je de soep ook op smaak brengen met verse kruiden als lente-ui of selderij. Ook wat je bij de soep eet, telt natuurlijk mee. Vervuil het broodje of de soepstengel bijvoorbeeld voor een volkoren variant. En door meer groentesoorten aan de soep toe te voegen, maak je er direct een healthy maaltijd van!

❖ Geef je soep meer versheid

Wat fijngehakte peterselie, basilicum of bieslook erdoor roeren vlak voor het serveren geeft meteen een levendige, groene smaak. Wij zijn bovendien groot fan van koriander, dille en dragon, of juist een combinatie ervan. Ook citrus doet wonderen. Een kneepje citroensap is heerlijk in tomatensoep, limoen doet het dan weer goed bij pompoen of wortel. Wachten tot vlak voor je gaat serveren is hier een goed idee.

❖ Voeg een klontje boter toe

De simpele trucs zijn vaak de beste. Wat dat betreft doet een klontje boter meer dan je zou denken. Het maakt de meest gerechten – en dus ook soep – nou eenmaal ronder en voller van smaak. Roer dus standaard een klontje boter door de soep wanneer je ze opwarmt, de smaak wordt hier hoegenaamd niet minder door.

❖ Geef je soep een umami-boost

De sleutel naar heerlijkheid? Die bereik je toch echt door in te zetten op umami. Met umamirijke ingrediënten til je namelijk alle smaken op, zonder zelf overheersend te zijn. Een klein scheutje sojasaus, een lepeltje miso of een beetje Worcestersaus kan al genoeg zijn om de smaak veel dieper en hartiger te maken. Ook geraspte Parmezaan of een paar druppels vissaus doen verrassend veel. Of roer een beetje ansjovis door tomaten- of groentesoep. Iets met een wereld van verschil...

❖ Voeg pit toe

Wedden dat je nog een paar krachtpatsers van smaakmakers in je koelkast hebt staan? Ja, we hebben het hier over ingrediënten als harissa, sambal of chili crisp. Schuw je de hitte niet, roer dan een beetje door je soep. Naast pit zorg je hiermee ook gewoon voor veel meer eigenheid, en laat dat nou net zijn wat zo vaak mist aan die supermarktexemplaren. Bang dat de boel te heet wordt? Met kokosmelk of een scheutje room maak je dat ruimschoots goed – op een hele lekkere manier.

❖ Toppings

Verrijk en versier je soep eens met een topping. Wordt-ie nog lekkerder en feestelijker van. = Ga je voor knapperig? Kies je voor kaas? Of wordt het toch spek of kokos? Koop het lekkerste brood dat je kunt vinden, en je feestmaaltijd is af.

❖ Gevlochten spekjes

Vlecht dunne reepjes spek tot een matje. Bak het matje in een koekenpan bruin en knapperig. Leg op de soep en sprenkel wat ahornsiroop erover.

❖ Zoete-aardappelchips

Schaaf zoete aardappels op een mandoline in dunne schijfjes. Frituur ze in de koekenpan knapperig in een bodempje olie. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met chilivlokken en zeezout.

❖ Knisperige boerenkool

Scheur boerenkoolblad in stukjes en schep ze om met wat gesmolten kokosolie, zout en peper. Rooster ze op 190°C 10 min. in de oven. Schep op de soep en bestrooi met dukkah.

❖ Kokos

Strooi over de soep geroosterd kokosschaafsel, fijngesneden limoenschil en dunne groene peperringetjes.

❖ Kruidige kikkererwten

Giet kikkererwten uit blik af en dep ze droog. Bak ze knapperig in de koekenpan in een bodempje olijfolie. Laat uitlekken en schep om met paprikapoeder, gemalen komijn en zeezout.

❖ Ravioli met kaas

Wentel verse ravioli door bloem, dan door losgeroerd ei en tenslotte door panko of paneermeel. Frituur goudbruin en knapperig in hete olie. Laat uitlekken en schep op de soep. Bestrooi met fijngegraspte Parmezaan en basilicumblaadjes.

❖ Mexicana

Snijd maïstortilla's in dunne reepjes en frituur de reepjes knapperig in een bodempje olie. Laat uitlekken. Verdeel ze over de soep, samen met geroosterde maïskorrels, blokjes avocado en verse koriander.

❖ Parmezaanse tuiles

Meng 200 g fijngegraspte Parmezaan met 2 tl bloem. Schep bergjes hiervan op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ± 10 minuten in de oven op 200°C tot de bergjes uitgelopen zijn en goudgeel kleuren. Laat de tuiles afkoelen. Leg ze op de soep en bestrooi met gesnipperde bieslook.

❖ Croutons

Of ga voor de ouderwetse combinatie van brood en kaas en bedek je soep met heerlijk knapperig gebakken croutons uit de oven. Want waarom zou je alleen uiensoep voorzien van zo'n lekker brooddakje?

❖ Japanse topping

Bak julienne gesneden gemberwortel knapperig in een bodempje arachideolie. Schep om met gesnipperde nori, edamame boontjes en geroosterd sesamzaad.

❖ Ham-kaastosti's

Beleg sandwiches met flinterdunne beenham en geraspte cheddar. Snijd de korstjes eraf. Bak ze goudbruin in de koekenpan met wat boter en olijfolie. Snijd in driehoekjes.

