



Maaltijdsoep van aubergine met linzen en fetacrème

2 PERSONEN

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 3 tenen knoflook, fijngesneden
- 3 el olijfolie
- 2 aubergines, in blokjes
- 140 g tomatenpuree, blikje
- ½ tl gemalen kaneel
- 3 takjes tijm, blaadjes geplukt
- 800 ml groentebouillon
- 100 g crème fraîche
- 100 g feta
- 250 g linzen, uit blik of zak, uitgelekt

MATERIAAL: soeppan, staafmixer met hoge beker

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de knoflook fijn.
2. Verhit in een soeppan de olijfolie.
3. Fruit de knoflook 1 minuut.
4. Schep de aubergine erdoor en bak 3 minuten mee.
5. Voeg de tomatenpuree, kaneel en tijm toe en schep om.
6. Schenk de bouillon in de pan en breng tegen de kook.
7. Kook de soep in 10 minuten gaar.
8. Doe intussen de crème fraîche met de feta in de hoge beker van de staafmixer en pureer tot een gladde crème.
9. Pureer de soep met de staafmixer.
10. Voeg de linzen toe en breng op smaak met zout en peper.
11. Schep de soep in de kommen en schep er een lepel fetacrème in.
12. Bestrooi evt. met wat extra kaneel of geurige tijmblaadjes.

TIP: -

VEGATIP: -

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: deliciousmagazine.nl

