



Maaltijdsoep van courgette met venkel en croutons

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 courgette
- 1 venkel
- 1 witte ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- peper en zout
- 250 ml groentebouillon
- 1 tl tuinkers
- 3 el knoflookcroutons

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de courgette in plakjes.
2. Verwijder de steel en de onderkant van de venkel.
3. Bewaar het groen voor de garnering.
4. Halveer de venkel en snijd in dunne stukken.
5. Pel en snipper de ui en pel en hak de knoflook grof.
6. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook.
7. Voeg de courgette en venkel toe samen met een flinke snuf peper en zout en bak 3 minuten.
8. Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
9. Zet het vuur laag en laat 10 minuten koken.
10. Pureer de soep met een staafmixer.
11. Verdeel de soep over de kommen en garneer met de tuinkers, knoflookcroutons en het groen van de venkel.

TIP: Venkel, een vergeten groente, is een knolgewas met een licht anijsachtige smaak, dat vroeger veel werd gebruikt in de Nederlandse keuken, maar tegenwoordig minder bekend is en dus ook minder wordt gebruikt. Zonde als je het aan ons vraagt! Combineer venkel met courgette in gerechten, zoals deze soep om een frisse en aromatische smaak toe te voegen aan de mildheid van de courgette.

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: eatertainment.nl

