



Maaltijdsoep van wortel met kruidige couscous

2 PERSONEN

🕒 75 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ bol knoflook, teentjes losgehaald maar niet gepeld
- 500 g wortels, in 2 cm-stukken
- 1 ui, in partjes
- 1½ el harissa + extra
- 3 el extra vergine olijfolie
- 100 g couscous
- 850 ml groentebouillon
- 1½ el ras el hanout
- 30 g blanke rozijnen, grof gesneden
- 20 g amandelschaafsel, geroosterd
- 8 g muntblaadjes, in stukjes gescheurd + extra
- 8 g korianderblaadjes, fijngesneden + extra
- **voor erbij**
- granaatappelmelasse, om erover te sprenkelen
- harissa
- muntblaadjes, in stukjes gescheurd
- korianderblaadjes, fijngesneden
- 120 g yoghurt Griekse stijl

MATERIAAL: soeppan, staafmixer, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.
3. Schep in een kom de knoflooktenen en de stukken wortel en ui om met de harissa, 2 el van de olie en wat zout en peper.
4. Verdeel ze over de bakplaat en rooster ze afgedekt met aluminiumfolie 45-50 min. tot ze gaar zijn en licht karamelliseren.
5. Laat iets afkoelen.
6. Doe intussen de couscous in een kleine kom.
7. Breng 125 ml van de bouillon aan de kook in een kleine steelpan.
8. Klop 1 tl van de ras el hanout erdoor en schenk over de couscous.
9. Laat de couscous afgedekt ± 10 min. wellen.
10. Schep luchtig om met een vork.
11. Voeg de rozijnen, het amandelschaafsel, de kruiden, het citroensap en 1½ el olie toe.
12. Druk de geroosterde knoflook uit de vliesjes.
13. Pureer de geroosterde groenten met de knoflook, het vocht op de bakplaat en de rest van de bouillon en ras el hanout met een staafmixer.
14. Verwarm de soep in een grote pan op halfhoog vuur.
15. Breng op smaak met wat citroensap, zout en peper toe.
16. Strooi vlak voor serveren nog wat munt en koriander over de soep.
17. Geef de couscous, granaatappelmelasse en yoghurt erbij.

* 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

