



## Maaltijdsoep van zuurkool met mosterd en knoflookbrood

**2 PERSONEN**

⌚ 20 minuten

### DIT HEB JE NODIG:

- ½ afbakstokbrood
- 3 el olijfolie
- peper en zout
- 1 witte ui
- 7 g verse bieslook
- 400 g zuurkool
- 1 el grove mosterd
- 1 tl knoflookpoeder
- 750 ml groentebouillon
- 1 el maïzena
- 3 el water
- 1 teentje knoflook

**MATERIAAL:** soeppan, staafmixer, bakplaat met bakpapier

### ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Halveer het stokbrood over de lengte en leg de helften met de binnenkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Besprenkel met 2 el olijfolie en wat peper en zout.
4. Schuif voor 5 minuten in de oven.
5. Pel en snipper de ui en hak de bieslook fijn.
6. Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui.
7. Voeg na 3 minuten de zuurkool toe samen met de mosterd, het knoflookpoeder en wat peper en zout.
8. Meng door elkaar en bak nog 2 minuten.
9. Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
10. Maak een papje van de maïzena en het water en voeg toe aan de soep.
11. Zet het vuur laag en laat nog 2 minuten doorkoken.
12. Haal de broodjes uit de oven.
13. Pel de knoflook en wrijf met het knoflookteentje over de bovenkant van het brood.
14. Verdeel de soep over de borden of kommen, garneer met de bieslook en serveer met het knoflookbrood.

**TIP:** Soepen zijn erg makkelijke recepten. Ze passen daarom ook makkelijk in elke week.

\* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** [voedingscentrum.nl](https://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](https://eatertainment.nl)

