



Maaltijdsoep van aardappel met poon en garnalen

2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 25 g gerookt spek, in stukjes
- 1 el olijfolie
- ½ laurierblad
- ½ ui fijngesneden
- 1 teen knoflook fijngesneden
- 500 g aardappels vastkokend, geschild, in stukjes
- 2 stengels bleekselderij in boogjes
- 1 prei in halve ringen
- 1 l visbouillon*
- 200 ml slagroom
- 175 g poonfilet met vel*
- 10 g boter
- 75 g Hollandse garnalen gepeld
- ¼ citroen, sap
- 1 winterpostelein* flinke hand

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Bak het spek 5 minuten in een beetje olijfolie in een soeppan.
2. Voeg laurier, ui en knoflook toe en bak nog eens ± 5 minuten zachtjes.
3. Voeg de aardappel, bleekselderij en prei toe en bak nog ± 2 minuten mee.
4. Blus het af met de visbouillon en schenk de room erbij.
5. Laat 10-12 minuten zachtjes koken tot de aardappel beetgaar is.
6. Bak intussen de poonfilets in de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
7. Bak ze eerst op de velkant en draai ze kort voor het einde nog even om en bak nog 1 minuut.
8. Meng de garnalen in een kom met wat peper, zout en het citroensap.
9. Breng de soep op smaak met peper en zout.
10. Verdeel de soep over de borden, leg de poon en garnalen erin en verdeel de winterpostelein erover.

* In plaats van zelfgemaakte visbouillon kun je ook voor kant-en-klare visfond kiezen of voor visbouillontabletten. Of kies voor een combi van half visfond half visbouillon. Winterpostelein is alleen in het seizoen te koop, vervang door spinazie of veldsla.

** 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

