



Maaltijdsoep van garnalen met parelcouscous en prei

2 PERSONEN

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ buisje saffraan
- 1 prei
- 2 el olijfolie extra vergine
- ½ tl venkelzaad
- snufje chilivlokken
- ½ stengel bleekselderij kleingesneden
- 1 sjalotten fijngesneden
- 1 wortel geschraapt, kleingesneden
- 190 ml witte wijn droge
- 500 ml visbouillon
- 2 plukjes verse dragon + extra
- 1 verse laurierblaadje
- 4 dunne reepjes citroenschil
- 1 rode paprika klein, zonder zaadlijsten, in reepjes
- 1 gele paprika klein, zonder zaadlijsten, in reepjes
- 85 g parelcouscous
- 10 garnalen grote rauwe, gepeld, staartpuntje laten zitten

om te garneren

- dragon
- citroenpartjes
- evt. lamsoor*

voor erbij

- knapperig brood

MATERIAAL: soeppan, zeef, keukenpapier, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de saffraan in een hittebestendige kom, schenk er 2 el kokend heet water over en laat 10-15 min. trekken.
2. Snijd intussen de prei fijn in dunne halve ringen.
3. Verhit 1 el olie in een grote pan met dikke bodem op matig vuur.
4. Voeg het venkelzaad en de chilivlokken toe.
5. Schep ± 30 seconden om tot de aroma's vrijkomen.
6. Voeg de bleekselderij, sjalotten, wortel en fijngesneden prei toe.
7. Bak omscheppend 5 min. en breng op smaak met zout en peper.
8. Schenk de wijn erbij.
9. Laat 1 minuut inkoken.
10. Voeg de bouillon, het saffraan mengsel, de dragon, laurier en citroenreepjes toe.
11. Breng opnieuw aan de kook.
12. Draai het vuur laag en laat onafgedekt 20 min. trekken, zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen.
13. Schenk de bouillon door een zeef in een schone pan.
14. Druk de groenten in de zeef met een pollepel aan om er zoveel mogelijk vloeistof uit te persen.
15. De inhoud van de zeef heb je niet meer nodig.
16. Veeg de pan schoon met keukenpapier.
17. Verhit de resterende el olijfolie in deze pan op matig tot laag vuur.
18. Bak hierin de preiringen al omscheppend ± 5 min..
19. Voeg de paprika's toe en bak omscheppend 2 min. mee.
20. Schenk de bouillon erbij.
21. Breng aan de kook.
22. Voeg de couscous toe en kook ± 4 min..
23. Voeg dan de garnalen toe.
24. Verwarm de soep nog 3 min. of tot de garnalen roze kleuren en de couscous gaar is.
25. Voeg zout en peper toe.
26. Schep de soep in kommen.
27. Garneer met lamsoor of nog wat extra dragon.
28. Serveer met de citroenpartjes en knapperig brood.

* Lamsoor is te koop bij ruim gesorteerde groentewinkels.

** 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