



Maaltijdsoep van vis met pastis en laurierbrood

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ buisje saffraan
- 2 el pastis
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- ½ venkelknol
- 2 el olijfolie
- 2 tomaten
- ½ puntpaprika
- 70 g tomatenpuree
- 2 el bloem
- 400 ml visfond
- 200 g witvis naar keuze*, in stukken
- 6 gamba's, diepvries, ontdooid + gekookt, ongepeld

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Week de saffraan in de pastis.
2. Snijd de ui en knoflook fijn.
3. Snijd de venkel in reepjes.
4. Houd het venkelgroen apart.
5. Verhit in een soeppan de olijfolie.
6. Fruit de ui en de knoflook ± 1 minuut.
7. Voeg de venkel toe en bak nog ± 3 minuten.
8. Snijd intussen de tomaten en de paprika in stukjes.
9. Voeg de tomaten en de paprika toe en bak nog ± 2 minuten.
10. Schep de tomaten en de tomatenpuree erdoor.
11. Bestrooi de groenten met de bloem en bak 1 minuut zonder te kleuren.
12. Schenk de pastis met de saffraan in de pan.
13. Schenk langzaam en al roerende de fond erbij.
14. Roer de soep steeds glad voor je nieuwe fond toevoegt.
15. Voeg ook 250 ml water toe.
16. Breng de soep aan de kook.
17. Draai het vuur laag en kook de soep 15 minuten zachtjes.
18. Breng op smaak met zout en peper.
19. Voeg de vis toe aan de soep.
20. Kook ze in 5 minuten gaar en sappig.
21. Voeg na 3 minuten ook de gamba's toe.
22. Schep de soep in de kommen en bestrooi met het venkelgroen.
23. Lekker met (laurier) stokbrood (zie TIP met recept hierna).

TIP: Gezouten laurierbrood

Week 10 blaadjes verse laurier 10 minuten in ruim water.

Verwarm intussen de oven voor op 180°C.

Maak insnedes in een afbakstokbrood.

Stop in elke snee een vlokje gezouten boter.

Doe er her en der een laurierblaadje bij; laat de blaadjes zo weinig mogelijk uitsteken zodat het niet verbrandt en zoveel mogelijk smaak aan het brood geeft.

Bak het stokbrood in de oven in 8-10 minuten goudbruin en knapperig.

* Kijk op [goodfish.nl](https://www.goodfish.nl) voor een duurzame viskeuze.

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

