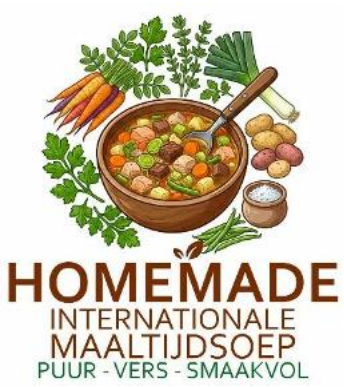


Maaltijdsoep komt in vele vormen, maten, kommetjes en smaken. Naast de bekende tomaten- en groentesoep zie je tegenwoordig ook steeds meer rijk gevulde linzensoepen, maissoeppen, noedelsoep en boerenkoolsoep. Bij deze maaltijdsoepen kijken we wat verder over de grens. Ook lekker: maak er zelf soepstengels bij!

Of soep gezond is, hangt af van de ingrediënten die je gebruikt. Maak je de soep met bouillon? Let dan op: volgens het **Voedingscentrum** is het 't beste om bouillonblokjes – in verband met het zoutgehalte – maar **een keer** per week te gebruiken. In plaats van zout kun je de soep ook op smaak brengen met verse kruiden als lente-ui of selderij. Ook wat je bij de soep eet, telt natuurlijk mee. Verruil het broodje of de soepstengel bijvoorbeeld voor een volkoren variant. En door meer groentesoorten aan de soep toe te voegen, maak je er direct een healthy maaltijd van! Maaltijdsoepen zijn perfect voor koude dagen: ze zijn vullend, gezond, vaak makkelijk in één pan te maken en smaken de volgende dag nóg lekkerder.

HANDIGE TIPS VOOR DE PERFECTE MAALTIJDSOEP

De basis: Fruit ui, knoflook en harde groenten (zoals wortel of bleekselderij) eerst rustig aan in wat olie of boter voor je de bouillon toevoegt. Dit geeft de soep veel meer diepgang.
Apart koken: Kook pasta, rijst of noedels bij voorkeur apart en voeg ze pas op het allerlaatste moment toe aan de soep. Als je ze erin laat meekoken, zuigen ze al het vocht op en wordt je soep een dikke pap.
Invriezen: Bijna alle maaltijdsoepen (behalve soepen met veel zuivel of reeds gekookte pasta/noedels) kun je perfect in porties invriezen. Ideaal voor drukke dagen!

TIPS VOOR MÉÉR VULLING EN SMAAK VAN DE GROENTEN IN DE SOEP

- **Rooster je groenten eerst:** Kook je groenten niet direct in het water. Door ze eerst met wat olijfolie, zout en kruiden in de oven te roosteren (op 200°C) tot ze bruine randjes krijgen, ontwikkel je een intense smaak die je soep direct naar restaurantniveau tilt.
- **De 'alles-in-één' binder:** Heb je geen zin in brood of noedels? Kook een grote, kruimige aardappel in blokjes mee met je groenten. Stamp of pureer deze aan het einde gedeeltelijk fijn. Dit geeft direct een romige binding zonder dat je zware room hoeft toe te voegen.
- **Restjeskoning:** Dit is de perfecte manier om een enorme hoeveelheid vitaminen en vezels binnen te krijgen in één kom. Om een pure groentesoep te transformeren tot een volwaardige maaltijdsoep, vul je de groenten aan met stevige koolhydraten (zoals aardappel, pompoen of granen) en eiwitten uit peulvruchten of noten.
- **De Parmezaanse korst:** Gooi de harde achterkant (de korst) van een stuk Parmezaanse kaas of Pecorino niet weg! Laat deze zachtjes meekoken in je (minestrone)soep. Het geeft een waanzinnig rijke, hartige smaak af. Haal de korst er voor het serveren wel even uit.
- **Pureren voor binding:** Wil je een dikke, romige soep zonder room te gebruiken? Schep aan het einde van de kooktijd twee soeplepels met groenten en peulvruchten uit de pan, pureer dit in een maatbeker met de staafmixer glad, en roer het weer terug.
- **Krokante toppings:** Omdat vegetarische soepen soms zacht van structuur zijn, doet een 'crunch' wonderen. Denk aan geroosterde pompoenpitten, knapperige broodcroutons, of in de oven geroosterde kikkererwten met paprikapoeder.

TIPS VOOR HET KOKEN MET VIS IN JE MAALTIJDSOEP

- **Vis kook je niet, die gaar je:** Vis mag absoluut niet koken. De perfecte methode is om de soep volledig klaar en op smaak te maken, de pan van het vuur te halen (of op de allerlaagste stand te zetten waarbij het water net niet rimpelt), de vis erin te leggen en de deksel op de pan te doen. De restwarmte is meer dan genoeg om de vis in 3 tot 5 minuten fluweelzacht te garen.
- **De volgorde is key:** Voeg zeevruchten toe op basis van hun gaartijd. Begin met stevige witvis, voeg een minuut later de mosselen en garnalen toe, en sluit af met delicate vissoorten of gerookte vis.
- **Vraag de visboer om graten:** Wil je echt de ultieme basis? Vraag je visboer om visgraten en koppen (van platvis of kabeljauw) en trek hier in 20 minuten zelf een bouillon van met wat venkel, ui en witte wijn. Dit tilt je soep direct naar restaurantniveau!
- **Geef de vis een zoutbadje (pekelen):** Strooi 10 tot 15 minuten voordat de vis de soep in gaat een milde laag zout over de rauwe visblokjes (of leg ze in een licht gezouten laagje water). Dit trekt overtollig vocht eruit en verandert de eiwitstructuur, waardoor de vis steviger wordt en niet uit elkaar valt in de warme bouillon. Spoel de vis daarna wel even koud af en dep hem droog.

- **Kies de juiste vissoort:** Niet elke vis is geschikt om mee te koken. Fijne, zachte vissoorten zoals kabeljauw of schol vallen heel snel uit elkaar. Kies voor een maaltijdsoep liever voor stevige witvissoorten zoals zeewolf, zeeduivel, schelvis of heilbot. Wil je toch kabeljauw of zalm gebruiken? Snijd ze dan in extra grote, dikke blokken (minstens 3 bij 3 cm).
- **Vis met huid eerst kort aanbakken:** Maak je een luxe maaltijdsoep en wil je vis met een krokant laagje? Bak de visblokjes (zoals zalm of zeebaars) op de huidzijde eerst kort en hard aan in een aparte koekenpan. Leg de vis pas bovenop de soep in het bord tijdens het serveren. Zo behoud je die heerlijke krokante textuur in contrast met de vloeibare soep.
- **Mosselen en kokkels als natuurlijke zoutmeters:** Voeg verse mosselen of kokkels direct in hun schelp toe aan de soep. Zodra ze opengaan (na ca. 3 tot 5 minuten), laten ze hun eigen, intense gefilterde zeewater los in de bouillon. Dit geeft een waanzinnige diepgang. Tip: Wacht met het zouten van je soep tot de schelpen open zijn, anders wordt je soep snel té zout.
- **Garnalen spotten via de 'C-vorm':** Garnalen worden snel rubberachtig als ze te lang garen. Let goed op de vorm tijdens het meekoken: als een garnaal de vorm van een 'C' aanneemt, is hij perfect gaar. Krult hij helemaal door tot een strakke 'O'? Dan is hij te lang doorgekookt en zal hij taai aanvoelen.
- **Fris afmaken met zuren en kruiden:** Vissoep snakt naar een frisse tegenhanger om de rijke vissmaken in balans te brengen. Roer op het allerlaatste moment — tegelijk met de vis — verse zachte kruiden door de soep (zoals dille, peterselie of koriander) en eindig altijd met een flinke kneep vers citroen- of limoensap.

TIPS VOOR HET PERFECTE VLEES IN JE MAALTIJDSOEP

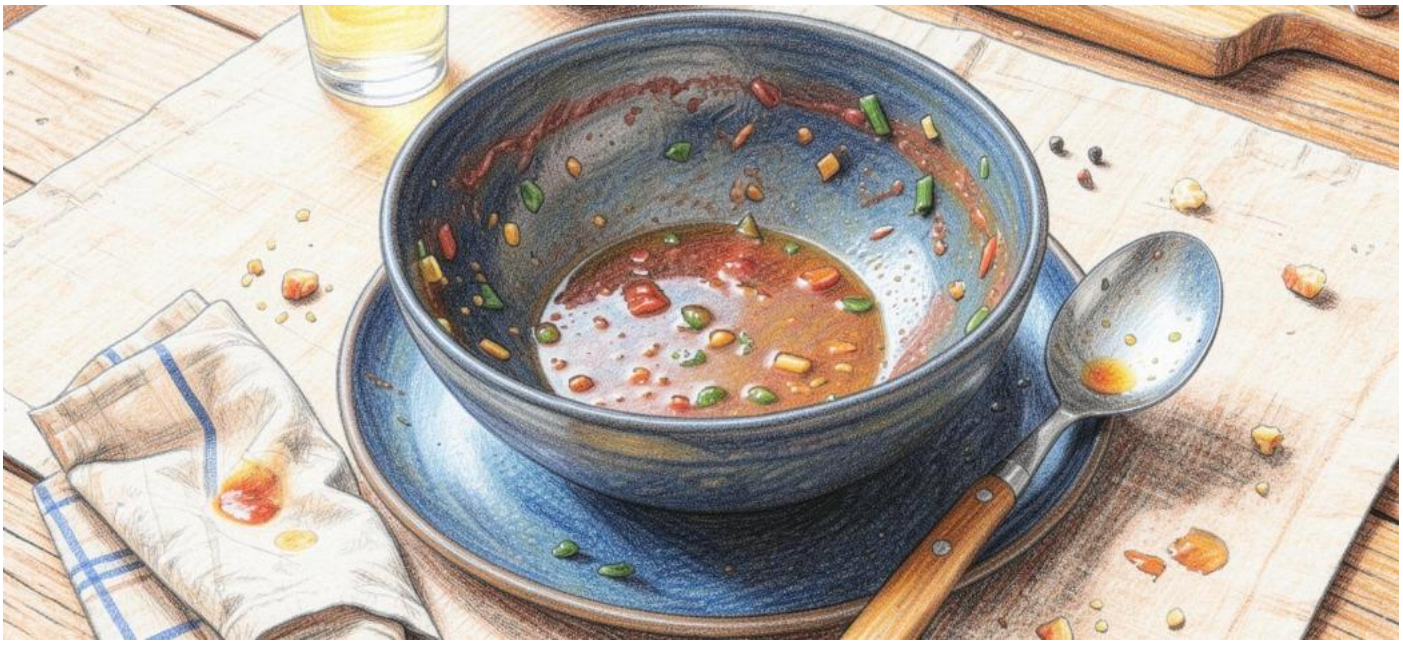
- **Kies het juiste vlees:** Mager vlees (zoals biefstuk) wordt taai als het lang kookt. Kies altijd voor vlees met wat vet en bindweefsel, zoals runderlappen, schenkel, varkensschouder of krabbetjes. Dit wordt na een paar uur prachtig mals en draagt bij aan een volle bouillon.
- **Eerst aanbraden:** Bak het vlees altijd eerst op hoog vuur rondom bruin in de soeppan voor je de bouillon toevoegt. De bruine aanbaksels op de bodem van de pan (de Maillard-reactie) zorgen voor een diepe, hartige umami-smaak in je uiteindelijke soep.
- **Stoven, niet koken:** Zodra de bouillon met het vlees warm is, zet je de pan op het kleinste pitje (eventueel met een vlamverdeler). De soep mag absoluut niet hard koken, maar moet heel zachtjes simmeren. Zo blijft het vlees sappig en wordt het niet droog.
- **Tegen de draad in snijden:** Snijd grotere stukken vlees (zoals runderlappen of varkensschouder) altijd tegen de draad in (haaks op de spiervezels) in hapklare blokjes. Dit verkort de spiervezels, waardoor het vlees na het stoven veel sneller uit elkaar valt en minder dradig aanvoelt.
- **De zuur-truc voor malsheid:** Voeg altijd een klein beetje zuur toe aan de bouillon wanneer je harde vleessoorten stooft. Een scheutje rode of witte wijn, een eetlepel azijn, citroensap of een paar tomatenblokjes helpen om het bindweefsel in het vlees sneller af te breken. Dit verkort de stooftijd en maakt het vlees extra mals.
- **Het geheim van de 'velveting'-techniek:** Maak je een snelle Aziatische maaltijdsoep (zoals ramen of currysoep) met dunne reepjes kip of biefstuk? Schep het vlees van tevoren om met een theelepel maïzena en een klein drupje sojasaus, en laat dit een kwartier staan. De maïzena legt een beschermend laagje om het vlees, waardoor het tijdens het garen in de soep zijdezacht en super sappig blijft.
- **Plukken in plaats van blokjes:** Voor de ultieme structuur in bijvoorbeeld kippensoep of Mexicaanse Pozole, laat je grote stukken vlees (zoals hele kippenbouten of een groot stuk varkensnek) in hun geheel garen in de bouillon. Haal het vlees er aan het einde uit, laat het heel even afkoelen en trek het met twee vorken in fijne reepjes (pulled meat). Roer dit vlak voor het serveren pas terug door de soep.
- **Eerst blancheren voor een heldere bouillon:** Wil je een verfijnde, heldere vleessoep maken (zoals de Vietnamese Pho of runderbouillon)? Leg het botten- of schenkelvlees eerst in een pan met koud water, breng dit aan de kook en laat het 5 minuten hard koken. Giet het water weg, spoel het vlees schoon en start dán pas met je échte soepbouillon. Dit verwijdert onzuiverheden en voorkomt een troebele soep.
- **Laat het vlees rusten in de soep:** Als je soep klaar is en het vlees perfect mals is, zet dan het vuur uit en laat de pan met deksel erop nog 15 tot 30 minuten staan voor je gaat eten. Het vlees, dat door de hitte is samengetrokken, ontspant zich dan weer en zuigt de smaakvolle bouillon op als een spons.



INTERNATIONALE MAALTIJDSOEPEN PAGINA'S

GROENTE MAALTIJDSOEP	
Franse uiensoep met gratin	4
Franse velouté van bloemkool en geroosterde hazelnoten	5
Georgische chikhirtma	6
Ierse aardappel-preisoep met cheddar en bier	7
Indiase dal Makhani soep	8
Indonesische vegetarische soto	9
Italiaanse minestrone met pasta	10
Italiaanse Ribollita	11
Japanse miso-ramen met paddenstoelen	12
Mexicaanse geroosterde pompoen- zoete aardappelsoep	
Midden-Oosterse kikkererwten- en tomatenstoep	13
Midden-Oosterse linzen- en tomatensoep met bleekselderij	14
Midden-Oosterse linzensoep met spinazie en citroen	15
Poolse barszcz zabielany	16
Thaise pindasoep met tofu en noedels	17
Toscaanse Ribollita	18
Zuid-Afrikaanse chakalaka-linzensoep	19
VIS MAALTIJDSOEP	
Belgische waterzooi	20
Braziliaanse moqueca de peixe	21
Filipijnse sinigang met garnalen	22
Finse lohikeitto	23
Franse bouillabaisse	24
Griekse psarosoupa	25
Hongaarse halászlé	26
Italiaanse cacciucco	27
Maleisische asam laksa	28
New England clam chowder	29
Noorse fiskesuppe	30
Oost-Europese ukha	31
Peruaanse chupe de camarones	32
San Francisco cioppino	33
Schotse cullen skink	34
Spaanse zarzuela	35
Thaise currysoep met garnalen	36
VLEES MAALTIJDSOEP	
Birmese mohinga	37
Boliviaanse sopa de maní	38
Duitse kartoffelsuppe met mettenden	39
Filipijnse bulalo	40
Filipijnse sinigang met varken	41
Hollandse erwtensoep	42
Hongaarse goulashsoep	43
Indonesische soto ajam	44
Japanse chanko nabe	45
Japanse ramen	46
Louisiana gumbo	47
Marokkaanse Harira	48
Mexicaanse pozole rojo	49
Mexicaanse tortillasoep	50
Oekraïense borscht	51
Poolse czernina	52
Portugese caldo verde	53
Thaise currysoep met kip	54
Vietnamese pho	55
West-Afrikaanse maafe	56

Hmmm, dat was lekker!



FRANSE UIENSOEP MET GRATIN



Franse uien-gratin maaltijdsoep is de ultieme, hartverwarmende klassieker in een extra vullend jasje. Deze diepzoete, gekaramelliseerde uiensoep wordt afgetopt met een goudbruine, gesmolten laag kaasgratin en is perfect als vullende avondmaaltijd voor een gure dag.

Bereidingstijd: 50 minuten (waarvan 30 minuten voor het karamelliseren van de uien)

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g uien (in halve ringen)
- 30 g roomboter
- 1 el olijfolie
- 1 tl suiker
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 el bloem
- 100 ml droge witte wijn
- 750 ml runderbouillon (of groentebouillon)
- 1 stuks laurierblad
- ½ stuks stokbrood (in dikke sneetjes)
- 100 g geraspte Gruyère (of oude kaas)
- 1 teentje knoflook (gehalveerd)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de roomboter met de olijfolie in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur.
2. Voeg de uien en de suiker toe.
3. Bak de uien 5 minuten aan, zet het vuur dan laag en laat ze in ca. 30 minuten diep goudbruin en zacht worden.
4. Roer regelmatig om.
5. Voeg de tijm en de bloem toe aan de uien en bak 1 minuut mee.
6. Blus af met de witte wijn en schraap de aanbaksels van de bodem los.
7. Giet de bouillon erbij en voeg het laurierblad toe.
8. Breng aan de kook en laat de soep op laag vuur 15 minuten zachtjes pruttelen.
9. Breng op smaak met peper en zout.
10. Haal het laurierblad eruit.
11. Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand.
12. Rooster de sneetjes stokbrood goudbruin in een broodrooster of onder de grill en wrijf ze in met het teentje knoflook.
13. Schep de warme soep in twee ovenvaste soepkommen.
14. Leg de sneetjes stokbrood op de soep en strooi de geraspte kaas er royaal overheen.
15. Zet de kommen 3 tot 5 minuten onder de grill tot de kaas volledig gesmolten en goudbruin is.

LEKKER MET:

- Een frisse groene salade met een strakke mosterddressing om het rijke, vette karakter van de gratin te doorbreken.
- Een glas van de droge witte wijn (zoals een Pinot Blanc of Chardonnay) die je ook in de soep hebt gebruikt.

FRANSE VELOUTÉ VAN BLOEMKOOL EN HAZELNOTEN



Franse velouté van bloemkool en geroosterde hazelnoten is een fluweelzachte, chique soep die door de toevoeging van geroosterde hazelnoten en knapperige croutons verandert in een volwaardige maaltijdsoep. De subtiele, romige bloemkoolbasis vormt een perfect contrast met de diepe, aardse smaak van de noten.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 stuks bloemkool (in kleine roosjes)
- 1 stuks prei (alleen het wit, in ringen)
- 1 stuks sjalot (gesnipperd)
- 20 g roomboter
- 1 el olijfolie
- 600 ml groentebouillon
- 100 ml kookroom
- 40 g hazelnoten (gepeld)
- ½ stuks stokbrood (in blokjes voor croutons)
- naar smaak peper, zout en versgeraspte muskaatnoot

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de roomboter met de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de sjalot en prei 3 minuten tot ze zacht zijn, maar niet bruin worden.
3. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak ze 2 minuten mee.
4. Giet de groentebouillon erbij, breng het geheel aan de kook en laat de soep op laag vuur met het deksel op de pan in ca. 15 tot 20 minuten gaar koken tot de bloemkool boterzacht is.
5. Rooster ondertussen de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin.
6. Haal ze uit de pan, laat ze afkoelen en hak ze grof.
7. Bak in diezelfde pan met een klein scheutje extra olijfolie de blokjes stokbrood goudbruin en knapperig tot croutons.
8. Voeg de kookroom toe aan de soep.
9. Pureer de soep met een staafmixer tot een zachte, dikke velouté.
10. Breng de soep op smaak met peper, zout en een royale snuf muskaatnoot.
11. Schep de velouté in twee diepe borden of kommen.
12. Garneer de soep met de croutons en de grof gehakte, geroosterde hazelnoten.

LEKKER MET:

- Een Franse quiche au fromage of een quiche met spinazie en geitenkaas om de maaltijd extra body te geven.

Een frisse witlofsalade met een lichte vinaigrette en stukjes appel voor een knapperig, fris contrast.

IERSE AARDAPPEL-PREISOEP MET CHEDDAR EN BIER



Ierse aardappel-preisoep met cheddar en bier is een robuuste, fluweelzachte maaltijdsoep die het beste van de Ierse pubcultuur naar je eigen keuken brengt. De combinatie van zacht zoete prei, romige aardappels, een krachtig Iers bier en scherpe, gesmolten cheddar zorgt voor een diepe, gelaagde smaak. Deze soep is een heerlijk vullende comfortfood-maaltijd voor een koude avond.

Bereidingstijd: 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 350 g kruimige aardappels (geschild, in blokjes)
- 200 g prei (alleen het wit en lichtgroen, in ringen)
- 1 stuks ui (gesnipperd)
- 25 g roomboter
- 150 ml Iers bier (bijv. Guinness voor diepe smaak, of een Iers blond/amber bier voor een mildere smaak)
- 450 ml warme runderbouillon (of groentebouillon)
- 100 g Ierse cheddar (geraspt)
- 75 ml kookroom
- 1 tl gedroogde tijm
- ½ tl mosterdpoeder (of 1 tl Dijonmosterd)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui, prei en de tijm toe.
3. Fruit het geheel ca. 5 tot 7 minuten aan tot de groenten zacht zijn, maar laat ze niet bruin worden.
4. Giet het bier in de pan en schraap de aanbaksels van de bodem los.
5. Laat het bier op middelhoog vuur in ca. 3 tot 4 minuten tot de helft inkoken, zodat de alcohol verdampt en de rijke smaak achterblijft.
6. Voeg de blokjes aardappel, de warme bouillon en het mosterdpoeder toe.
7. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel met het deksel op de pan in ca. 15 tot 20 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar en zacht zijn.
8. Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde, dikke vloeistof.
9. Zet de pan terug op heel laag vuur.
10. Roer de kookroom erdoorheen.
11. Voeg de geraspte cheddar handje voor handje toe aan de warme soep.
12. Roer telkens goed met een houten lepel tot de kaas volledig is gesmolten voor je het volgende handje toevoegt.
13. Laat de soep niet meer koken, anders kan de kaas gaan schiften.
14. Breng op smaak met peper en zout.

LEKKER MET:

- Traditioneel Iers sodabrood met een dikke laag gezouten roomboter om in de soep te dopen.
- Knapperig uitgebakken spekreepjes of croutons die je op het allerlaatste moment over de soep strooit voor een lekkere crunch.

INDIASE DAL MAKHANI



Indiase dal Makhani is de koning onder de dal-gerechten uit de Punjab-regio. Deze maaltijdsoep is intens rijk, romig en diep van smaak door het urenlang zachtjes pruttelen van zwarte linzen en rode kidneybonen in een aromatische tomaten-botersaus. Het is een hartverwarmend vegetarisch comfortfood dat barst van de eiwitten.

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten (exclusief een nacht weken)

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g hele zwarte linzen (urad dal, gedroogd)
- 40 g kidneybonen, (gedroogd)
- 40 g roomboter
- 1 stuks ui (fijngesnipperd)
- 1 el gember-knoflookpasta (of 2 teentjes knoflook en 2 cm gember fijngewreven)
- 200 g gezeefde tomaten (passata)
- 1 tl garam masala
- ½ tl chilipoeder
- ½ tl komijnpoeder
- 50 ml kookroom (of slagroom)
- 1 l water (om te koken)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Was de zwarte linzen en rode kidneybonen grondig.
2. Week ze minimaal 8 uur (of een hele nacht) in ruim koud water.
3. Giet ze daarna af en spoel ze schoon.
4. Doe de geweekte linzen en bonen in een grote kookpan met het water en een flinke snuf zout.
5. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat ze met het deksel schuin op de pan in ca. 50 tot 60 minuten boterzacht koken. Giet niet af; de linzen moeten het meeste vocht opnemen en een dikke basis vormen.
6. Smelt ondertussen de helft van de roomboter (20 g) in een aparte soeppan op middelhoog vuur.
7. Fruit de ui in ca. 5 minuten goudbruin.
8. Voeg de gember-knoflookpasta toe en bak 1 minuut mee tot het heerlijk ruikt.
9. Voeg het chilipoeder en komijnpoeder toe aan de ui en bak 30 seconden mee.
10. Giet de gezeefde tomaten erbij en laat de saus op laag vuur 8 tot 10 minuten pruttelen tot de olie zich begint te scheiden.
11. Giet de gekookte linzen en bonen (inclusief het overgebleven kookvocht) bij de tomatensaus.
12. Roer goed door.
13. Gebruik de achterkant van een houten lepel om een klein deel van de linzen tegen de zijkant van de pan fijn te drukken; dit maakt de maaltijdsoep extra romig.
14. Laat het geheel nog 15 minuten op heel laag vuur zachtjes inkoken.
15. Roer de resterende 20 g roomboter, de garam masala en de kookroom door de dal.
16. Laat nog 2 minuten zachtjes doorwarmen en breng perfect op smaak met zout.

LEKKER MET:

- Warm knoflook-naanbrood of roti om de dikke maaltijdsoep mee op te scheppen.
- Een frisse, knapperige komkommersalade met yoghurt en munt (raita) om de rijke, kruidige smaken te balanceren.

INDONESISCHE VEGETARISCHE SOTO



Indonesische vegetarische soto is een heerlijk frisse en aromatische maaltijdsoep, getypeerd door de goudgele bouillon van kurkuma, gember en citroengras. Waar de klassieke soto met kip wordt gemaakt, vullen we deze vegetarische variant met knapperig gebakken tahoe (tofu), glasnoedels en knapperige taugé. Een kom vol pure verwennerij.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g tahoe (tofu, in blokjes)
- 75 g glasnoedels (of rijstvermicelli)
- 2 eieren
- 75 g taugé
- 1 stuks ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 stuks stengel citroengras (sereh, gekneusd)
- 1 tl kurkuma (geelwortel)
- 1 tl ketoembar (korianderpoeder)
- 750 ml warme groentebouillon
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el ketjap manis
- ½ stuks limoen (het sap)
- 2 stuks bosuitjes (in ringetjes)
- 2 el gebakken uitjes
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de eieren in ca. 6 tot 7 minuten halfzacht tot hard, laat ze schrikken, pel ze en snijd ze doormidden.
2. Bereid de glasnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel koud af en zet apart.
3. Droog de blokjes tahoe goed met een schone theedoek of keukenpapier.
4. Verhit een klein beetje olie in een pan en bak de tahoe rondom goudbruin en knapperig.
5. Breng op smaak met een beetje zout en zet apart.
6. Verhit 1 el zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
7. Fruit de ui, knoflook en gember 3 minuten aan tot het geurig is.
8. Voeg de kurkuma en ketoembar toe en bak dit 1 minuut mee om de smaken los te laten komen.
9. Giet de warme groentebouillon in de pan en voeg de gekneusde stengel citroengras toe.
10. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat de bouillon met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes trekken, zodat alle smaken goed intrekken.
11. Verwijder de citroengrasstengel.
12. Roer de ketjap manis en het limoensap door de soep en breng eventueel extra op smaak met een snuf peper en zout.
13. Verdeel de glasnoedels, de gebakken tahoe, de rauwe taugé en de gehalveerde eieren over twee diepe kommen.
14. Giet de kokendhete bouillon over de kommen (hierdoor gaart de taugé precies genoeg en blijft hij lekker knapperig).
15. Garneer de maaltijdsoep met de ringetjes bosui en strooi er royaal de gebakken uitjes overheen.

LEKKER MET:

- Een flinke schep sambal oelek of sambal badjak voor wie van een pittige kick houdt.
- Knapperige emping (indien vegetarisch) of kroepoek om in de soep te dopen.

ITALIAANSE MINESTRONE MET PASTA



Italiaanse minestrone met pasta is de ultieme, goedgevulde groentesoep die in Italië met de seizoenen meebeweegt. Deze maaltijdsoep zit boordevol verse groenten, malse witte bonen en stevige pasta, die samen koken in een rijke tomaten-bouillonbasis. Het is een gezonde, vullende maaltijd die extra diepgang krijgt door een flinke lepel aromatische pesto.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g ditalini pasta (of andere kleine pastasoort zoals schelpjes)
- 200 g witte bonen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 1 stuks kleine courgette (in blokjes)
- 1 stuks wortel (in blokjes)
- 1 stuks stengel bleekselderij (in boogjes)
- 1 stuks kleine ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 el olijfolie
- 1 el tomatenpuree
- 400 g gepelde tomaten (1 blik, grof gehakt)
- 500 ml warme groentebouillon
- 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 2 el groene pesto
- 30 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, knoflook, wortel en bleekselderij ca. 5 minuten aan tot de groenten beginnen te verzachten.
3. Voeg de tomatenpuree en de Italiaanse kruiden toe en bak 1 minuut mee om te ontzuren.
4. Giet de gepelde tomaten en de warme groentebouillon erbij.
5. Breng het geheel aan de kook.
6. Voeg de blokjes courgette en de ongekookte pasta toe aan de soep.
7. Zet het vuur middellaag en laat de soep ca. 10 tot 12 minuten zachtjes pruttelen tot de pasta al dente (beetgaar) is en de groenten gaar zijn.
8. Roer regelmatig om te voorkomen dat de pasta aan de bodem plakt.
9. Roer de witte bonen door de minestrone en laat ze de laatste 2 minuten zachtjes mee warm worden.
10. Breng de soep stevig op smaak met peper en zout.
11. Schep de maaltijdsoep in twee diepe borden.
12. Maak elk bord af met een royale el groene pesto en strooi de geraspte Parmezaanse kaas eroverheen.

LEKKER MET:

- Knapperig ciabattabrood besprenkeld met extra vierge olijfolie en zeezout om in de rijke tomatenbouillon te dopen.
- Een schaaltje olijven en zongedroogde tomaten ernaast voor een complete Italiaanse maaltijdbeleving.

ITALIAANSE ZUPPA DI CECI



Italiaanse Zuppa di Ceci (kikkererwtensoep) is een klassiek, hartverwarmend gerecht uit de Italiaanse boerenkeuken (cucina povera). Deze maaltijdsoep is dik, romig en voedzaam, waarbij de subtiele smaak van kikkererwten prachtig samensmelt met geurige rozemarijn, knoflook en een rijke olijfolie. Door een deel van de kikkererwten te pureren, krijgt de soep vanzelf een heerlijke, gebonden textuur zonder dat er room aan te pas komt.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g kikkererwten (1 blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 1 stuks kleine ui (gesnipperd)
- 1 stuks kleine wortel (in heel kleine blokjes)
- 1 stuks stengel bleekselderij (in heel kleine blokjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 el tomatenpuree
- 1 stuks takje verse rozemarijn (fijngesneden)
- 500 ml warme groentebouillon
- ½ tl chilivlokken (optioneel, voor een subtiele kick)
- 20 g Parmezaanse kaas (geraspt, of Grana Padano)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de extra vierge olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui, wortel, bleekselderij en knoflook toe.
3. Fruit deze basis (de soffritto) ca. 6 tot 8 minuten op laag vuur tot de groenten zacht en glazig zijn.
4. Roer de tomatenpuree, de fijngesneden rozemarijn en eventueel de chilivlokken door de groenten.
5. Bak dit 1 tot 2 minuten mee zodat de tomatenpuree ontzuurt en de rozemarijn zijn heerlijke aroma afgeeft.
6. Voeg de uitgelekte kikkererwten en de warme groentebouillon toe aan de pan.
7. Breng het geheel aan de kook.
8. Zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes pruttelen zodat alle smaken goed intrekken.
9. Schep ongeveer de helft van de soep uit de pan en pureer dit met een staafmixer (of in een blender) tot een gladde pasta. Giet dit terug in de pan en roer goed door.
10. Hierdoor ontstaat direct een dikke, romige maaltijdsoep met nog genoeg hele kikkererwten voor de bite.
11. Breng de zuppa stevig op smaak met peper en zout.
12. Schep de soep in twee diepe borden.
13. Besprenkel met nog een klein drupje extra vierge olijfolie en strooi de geraspte Parmezaanse kaas eroverheen.

LEKKER MET:

- Goudbruin gebakken knoflookcroutons (gemaakt van oud stevig brood) die je vlak voor het serveren in de soep strooit.
- Een frisse tomaten-rucola salade met een simpele balsamico-vinaigrette om het aardse karakter van de kikkererwten te doorbreken.

JAPANSE MISO-RAMEN MET PADDENSTOELEN



Japanse miso-ramen met paddenstoelen is een diepe, hartige umami-bom in een kom. Deze vegetarische maaltijdsoep combineert een rijke bouillon op basis van gefermenteerde misopasta met stevige ramen-noedels en een mix van vlezige, gebakken paddenstoelen. Het is de ultieme Japanse comfortfood-ervaring die je in een handomdraai thuis op tafel zet.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g ramen-noedels (gedroogd of vers)
- 250 g gemengde paddenstoelen (bijv. shiitake, oesterzwammen en kastanjechampignons, in plakjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 el sesamolie
- 2 el groentebouillonpoeder (opgelost in 750 ml heet water)
- 2 el milde misopasta (zoals awase of shiro miso)
- 1 el sojasaus
- 2 stuks eieren
- 75 g paksoi (of babyspinazie)
- 2 stuks bosuitjes (in ringetjes)
- 1 tl sesamzaadjes (geroosterd)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de eieren in exact 6½ minuut halfzacht.
2. Laat ze direct schrikken in ijskoud water, pel ze voorzichtig en snijd ze vlak voor het serveren overlangs doormidden.
3. Verhit de sesamolie in een diepe soeppan op middelhoog vuur.
4. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze in ca. 5 tot 6 minuten goudbruin en stevig.
5. Schep de helft van de paddenstoelen uit de pan en houd apart voor de garnering.
6. Voeg de knoflook en gember toe aan de achtergebleven paddenstoelen in de pan en bak 1 minuut mee tot het geurig ruikt. Giet de 750 ml hete bouillon en de sojasaus erbij.
7. Breng zachtjes aan de kook en laat 5 minuten pruttelen.
8. Voeg de laatste minuut de paksoi toe zodat deze slinkt maar knapperig blijft.
9. Zet het vuur volledig uit.
10. Schep een soeplepel warme bouillon in een kommetje, voeg de misopasta toe en roer glad met een vork tot alle klontjes weg zijn.
11. Giet dit miso-mengsel terug in de pan en roer door.
12. Kook de bouillon niet meer door, anders verliest de miso zijn delicate smaak.
13. Kook ondertussen de ramen-noedels in een aparte pan volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
14. Giet ze af.
15. Verdeel de gekookte noedels over twee diepe kommen.
16. Giet de hete miso-bouillon met de paksoi eroverheen.
17. Top de kommen af met de bewaarde gebakken paddenstoelen, de gehalveerde eieren en de ringetjes bosui.
18. Strooi de sesamzaadjes eroverheen.

LEKKER MET:

- Een scheutje chili-olie (rayu) of sriracha over de soep voor een heerlijk pittige kick.
- Een bijgerecht van gestoomde of gebakken edamame boontjes met grof zeezout

MEXICAANSE GEROOSTERDE POMPOEN- ZOETE AARDAPPELSOEP



Mexicaanse geroosterde pompoen- zoete aardappel maaltijdsoep is een dikke, hartverwarmende soep met een diepe, rokerige smaak. Door de pompoen en zoete aardappel eerst in de oven te roosteren, karamelliseren hun natuurlijke suikers. Gecombineerd met Mexicaanse specerijen en een romige topping van avocado en feta, wordt dit een heerlijk vullende herfst- of wintermaaltijd.

Bereidingstijd: 45 minuten (waarvan 25 minuten oventijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g flespompoen (in blokjes van 2 cm)
- 300 g zoete aardappel (geschild, in blokjes van 2 cm)
- 1 stuks ui (in grove parten)
- 2 teentjes knoflook (ongepeld, in de schil)
- 2 el olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder (pimentón)
- ½ tl chipotle-chilipoeder (of cayennepeper voor pit)
- 500 ml warme groentebouillon
- ½ stuks limoen (het sap)
- 1 stuks avocado (in blokjes, voor de topping)
- 50 g feta (of witte kaas, verkruimeld)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verdeel de blokjes pompoen, zoete aardappel en de parten ui over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Leg de ongepelde teentjes knoflook ertussen.
4. Besprenkel alles met de olijfolie en bestrooi met het komijnpoeder, gerookt paprikapoeder, chipotle-chilipoeder, peper en zout.
5. Hussel goed door en rooster 25 minuten in de oven tot de groenten zacht en licht goudbruin zijn.
6. Doe de geroosterde pompoen, zoete aardappel en ui in een soeppan.
7. Knijp de zacht geworden knoflook uit hun schilletjes en voeg ook toe aan de pan.
8. Giet de warme groentebouillon erbij.
9. Breng het geheel kort aan de kook en pureer de soep direct met een staafmixer tot een gladde, dikke en fluweelzachte velouté.
10. Als de soep te dik is, kun je een klein scheutje extra water of bouillon toevoegen.
11. Roer het limoensap door de soep en breng eventueel nog extra op smaak met een snuf peper en zout.
12. Giet de warme maaltijdsoep in twee diepe kommen.
13. Garneer royaal met de blokjes avocado en de verkruimelde feta.

LEKKER MET:

- Een handje tortillachips om in de soep te dopen of eroverheen te verkruimelen voor een knapperige crunch.
- Een frisse salade met maïs en zwarte bonen met een simpele koriander-limoendressing om de maaltijd extra body te geven.

MIDDEN-OOSTERSE KIKKERERWTEN- EN TOMATENSOEP



Midden-Oosterse kikkererwten- en tomaten maaltijdsoep is een rustieke, hartverwarmende soep die uitblinkt in eenvoud en diepe smaken. Deze maaltijdsoep combineert een rijke, kruidige tomatenbasis met stevige kikkererwten die zorgen voor langdurige energie. Dankzij aromatische specerijen zoals komijn, koriander en een vleugje harissa krijgt de soep een heerlijk verwarmend karakter dat perfect samengaat met romige toppings.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g kikkererwten (1 blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 400 g gepelde tomaten (1 blik, grof gehakt)
- 1 stuks ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 el olijfolie
- 1 tl tomatenpuree
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- ½ tl harissa (of chilivlokken, naar smaak)
- 500 ml warme groentebouillon
- 50 g babyspinazie
- 50 g Griekse yoghurt (of labneh)
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui en knoflook ca. 4 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
3. Voeg de tomatenpuree, het komijnpoeder, het korianderpoeder en de harissa toe.
4. Bak dit al roerend 1 minuut mee om de specerijen te activeren en de tomatenpuree te ontzuren.
5. Giet de fijngehakte gepelde tomaten en de warme groentebouillon in de pan.
6. Voeg de uitgelekte kikkererwten toe.
7. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag.
8. Laat het geheel met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes pruttelen zodat de smaken goed in de kikkererwten trekken.
9. Druk met een stamper of de achterkant van een houten lepel een klein deel van de kikkererwten plat tegen de zijkant van de pan.
10. Dit geeft de bouillon direct een iets dikkere, rijkere textuur.
11. Roer de babyspinazie door de hete soep en laat deze in ca. 1 minuut slinken.
12. Breng de maaltijdsoep op smaak met peper en zout.
13. Schep de soep in twee diepe kommen.
14. Maak elk bord af met een flinke klodder Griekse yoghurt en strooi de verse peterselie eroverheen.

LEKKER MET:

- Warm pitabrood of lavash besmeerd met een dun laagje hummus om in de soep te dopen.
- Een scheutje granaatappelmelasse over de yoghurttopping voor een verrassend fris-zoet accent.

MIDDEN-OOSTERSE LINZEN-, TOMATEN- EN BLEEKSELDERIJSOEP



Midden-Oosterse linzen-, tomaten- en bleekselderij soep (geïnspireerd op de klassieke Shorbat Adas) is een dikke, vezelrijke soep die heerlijk vult. De combinatie van zachte rode linzen, een frisse tomatenbasis en knapperige bleekselderij zorgt voor een perfecte balans in structuur. Afgemaakt met Midden-Oosterse specerijen en een flinke kneep limoen is dit pure, gezonde troost in een kom.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 125 g rode linzen (gedroogd, goed afgespoeld)
- 2 stuks stengels bleekselderij (in dunne boogjes)
- 1 stuks ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 blik gepelde tomaten (400 g, fijngehakt)
- 1 el olijfolie
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl korianderpoeder
- ½ tl kurkuma
- 600 ml warme groentebouillon
- ½ stuks limoen (het sap)
- 10 g verse munt (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, knoflook en bleekselderij ca. 5 minuten aan tot de ui glazig is en de bleekselderij iets zachter wordt.
3. Voeg de tomatenpuree, het komijnpoeder, korianderpoeder en de kurkuma toe.
4. Bak dit al roerend 1 minuut mee om de specerijen te garen en de tomatenpuree te ontzuren.
5. Voeg de afgespoelde rode linzen, de fijngehakte gepelde tomaten en de warme groentebouillon toe aan de pan.
6. Breng het geheel aan de kook.
7. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
8. De rode linzen koken helemaal zacht en vallen uit elkaar, waardoor de soep vanzelf heerlijk dik en gebonden wordt.
9. Haal de pan van het vuur.
10. Roer het limoensap en de helft van de verse munt door de soep.
11. Breng stevig op smaak met peper en zout.
12. Verdeel de maaltijdsoep over twee diepe kommen en garneer met de rest van de verse munt.

LEKKER MET:

- Knapperig, in de pan gebakken platbrood bestreken met za'atar en olijfolie.
- Een handje granaatappelpitjes over de soep gestrooid voor een frisse, fruitige crunch bij elke hap.

MIDDEN-OOSTERSE LINZEN- MET SPINAZIE EN CITROENSOEP



Midden-Oosterse linzensoep met spinazie en citroen (traditioneel bekend als Adas bi Hamod) is een verfrissende en ijzerrijke maaltijdsoep. De combinatie van milde, aardse bruine of groene linzen en grote bergen verse spinazie krijgt een fantastische oppepper van een gulle hoeveelheid vers citroensap. Het is een lichte, maar zeer voedzame en vullende maaltijd.

Bereidingstijd: 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 125 g bruine of groene linzen (gedroogd)
- 150 g verse babyspinazie (grof gehakt)
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 3 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 kruimige aardappels (geschild, in kleine blokjes)
- 1½ el olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl korianderpoeder
- 750 ml warme groentebouillon
- 1 citroen (het sap, naar smaak)
- 10 g verse koriander (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui en knoflook ca. 5 minuten tot ze zacht en licht goudbruin zijn.
3. Voeg het komijnpoeder en korianderpoeder toe en bak 1 minuut mee.
4. Voeg de gedroogde linzen, de blokjes aardappel en de warme groentebouillon toe.
5. Breng het geheel aan de kook.
6. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de soep ca. 25 tot 30 minuten zachtjes koken tot de linzen en de aardappelblokjes volledig gaar en zacht zijn.
7. Voeg de grof gehakte spinazie en de verse koriander toe aan de soep.
8. Roer goed door tot de spinazie in ca. 2 minuten volledig geslonken is.
9. Neem de pan van het vuur.
10. Giet het citroensap erbij en roer goed door.
11. Proef kritisch en breng de soep stevig op smaak met peper en zout (het citroensap heeft flink wat zout nodig om te balanceren).

LEKKER MET:

- Warm pitabrood om in de frisse, kruidige bouillon te dopen.
- Feta, in blokjes of verkruimeld over de soep, voor een romige en zoute tegenhanger.

POOLSE BARSZCZ ZABIELANY



Poolse barszcz zabielany is een authentieke, fluweelzachte Poolse bietensoep die zijn kenmerkende roze kleur en romige structuur dankt aan de toevoeging van zure room (zabielany betekent letterlijk 'gewit'). De soep combineert de natuurlijke zoetheid van geraspte rode bieten met een fris-zurige toets van azijn of citroen en geurige marjolein. Traditioneel wordt deze maaltijdsoep niet gevuld in de pan, maar geserveerd over een flinke schep warme, romige aardappelpuree met uitgebakken spekjes en ui.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 3 grote rode bieten (rauw, geschild en grof geraspt of in dunne blokjes)
- 1 kleine winterwortel (in schijfjes)
- ½ peterseliewortel of stukje pastinaak (optioneel, voor extra diepte)
- ¼ prei (alleen het witte en lichtgroene deel, in ringen)
- 750 ml krachtige groentebouillon
- 1 gedroogd laurierblad
- 2 pimentkorrels
- 4 zwarte peperkorrels

voor de smaak & binding (zabielany):

- 1 à 2 el citroensap of milde azijn (essentieel voor de frisse zuren en het behoud van de kleur)
- 75 g zure room (śmietana 18% of zure room)
- 1 volle tl tarwebloem (voor een lichte binding)
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
- snufje suiker (om het zuur en zoet te balanceren)

voor de garnering & serveren:

- verse dille (fijngesneden)
- gekookte aardappelen

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de geraspte of gesneden bieten, wortel, peterseliewortel, prei, het laurierblad, de pimentkorrels en zwarte peperkorrels in een kookpan.
2. Giet de groentebouillon erbij.
3. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat het met het deksel schuin op de pan zo'n 25 tot 30 minuten zachtjes koken, totdat de bieten volledig zacht zijn.
4. Voeg het citroensap of de azijn toe aan de soep.
5. Je zult zien dat de kleur direct intenser rood wordt.
6. Laat de soep nog 2 minuten zachtjes doorkoken.
7. Proef en voeg een snuf suiker, zout en peper toe.
8. De soep hoort een duidelijke balans tussen zoet en zuur te hebben.
9. Zet het vuur heel laag (de soep mag absoluut niet meer koken, anders schift de room).
10. Meng in een kommetje de zure room met de bloem tot een glad papje zonder klontjes.
11. Schep hier al roerend 2 soeplepels hete bouillon uit de pan bij om de room op te warmen.
12. Giet het warme roommengsel langzaam en al roerend terug in de pan.
13. De soep verandert nu in een prachtige, romige roze soep.
14. Warm het geheel nog 1 minuut heel zachtjes door, maar laat het niet koken.
15. Verdeel de warme barszcz over twee diepe borden of kommen.
16. Leg in elk bord een paar los gekookte aardappelen bij.
17. Bestrooi royaal met de verse dille.

LEKKER MET:

- Een klassiek Pools hardgekookt ei, in partjes gesneden en bovenop de soep gelegd.
- Een glaasje ijskoude wodka vooraf, geheel volgens Poolse traditie bij een stevige winterse maaltijd.

THAISE PINDASOEP MET TOFU EN NOEDELS



Thaise pindasoep met tofu en noedels is een romige, hartige en licht pittige soep boordevol Aziatische comfortfood-vibes. De basis bestaat uit een rijke bouillon van kokosmelk en pindakaas, op smaak gebracht met geurige Thaise rode currypasta. Gevuld met knapperig gebakken tofu, zachte rijstnoedels en frisse groenten is dit een vullende vegetarische maaltijd.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g tahoe (tofu, in blokjes)
- 100 g rijstnoedels (brede variant)
- 1 stuks kleine ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 el Thaise rode currypasta
- 3 el pindakaas (met of zonder stukjes noot)
- 400 ml kokosmelk (1 blik)
- 400 ml warme groentebouillon
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el sojasaus (of tamari)
- 100 g paksoi (of babyspinazie, grof gesneden)
- 1 stuks limoen (het sap, naar smaak)
- 20 g pinda's (geroosterd en fijngehakt)
- 2 stuks bosuitjes (in ringetjes)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel ze direct koud af om plakken te voorkomen en zet apart.
3. Droog de blokjes tofu goed af met keukenpapier.
4. Verhit een klein beetje olie in een pan en bak de tofu rondom in ca. 5 tot 7 minuten goudbruin en knapperig.
5. Haal uit de pan en bestrooi met een snuf zout.
6. Verhit 1 el zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
7. Fruit de ui, knoflook en gember 3 minuten aan.
8. Voeg de rode currypasta toe en bak 1 minuut mee tot de aroma's vrijkomen.
9. Voeg de pindakaas toe en roer kort mee.
10. Giet langzaam de kokosmelk en de warme groentebouillon erbij, terwijl je goed roert met een garde om de pindakaas volledig op te lossen in de vloeistof.
11. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
12. Roer de sojasaus door de bouillon en voeg de gesneden paksoi toe.
13. Laat de groente in ca. 2 minuten slinken in de hete soep.
14. Zet het vuur uit en roer het limoensap erdoor.
15. Verdeel de gekookte rijstnoedels en de knapperige tofu over twee diepe kommen.
16. Schep de gloeiend hete, romige pindabouillon met de paksoi eroverheen.
17. Garneer de kommen royaal met de ringetjes bosui en de fijngehakte pinda's.

LEKKER MET:

- Een scheutje sriracha of pittige chili-olie voor wie de maaltijdsoep extra scherp wil maken.
- Een frisse Thaise komkommersalade met rode ui, koriander en een zoetzure dressing om het machtige en romige karakter van de pindasoep te doorbreken.

TOSCAANSE RIBOLLITA



Toscaanse Ribollita is de ultieme, robuuste winterkost uit Midden-Italië. De naam betekent letterlijk 'opnieuw gekookt', omdat deze maaltijdsoep traditioneel de volgende dag nóg lekkerder is. Het is een dikke, rustieke boerensoep boordevol cannellinibonen, stevige wintergroenten zoals cavolo nero (palmkool) en oud brood dat zachtjes meekookt om de soep zijn unieke, bijna stoofpotachtige dikte te geven.

Bereidingstijd: 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g cannellinibonen (1 blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 150 g cavolo nero (palmkool, of boerenkool, harde nerven verwijderd, in repen)
- 150 g savooiekool (of witte kool, in fijne repen)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 1 wortel (in blokjes)
- 1 stengel bleekselderij (in boogjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 el tomatenpuree
- 200 g gepelde tomaten (½ blik, grof gehakt)
- 600 ml warme groentebouillon
- 2 dikke sneetjes oud stevig brood (bijv. zuurdesem of Toscaans brood, in stukken gescheurd)
- 1 takje verse rozemarijn (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de extra vierge olijfolie in een grote soeppan of braadpan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, wortel, bleekselderij en knoflook ca. 6 tot 8 minuten zachtjes aan tot de groenten zacht en glazig zijn.
3. Voeg de tomatenpuree en de fijngesneden rozemarijn toe.
4. Bak 1 minuut mee om de puree te ontzuren.
5. Giet de fijngehakte gepelde tomaten en de warme groentebouillon in de pan.
6. Voeg de repen cavolo nero en savooiekool toe aan de pan.
7. Roer de helft van de cannellinibonen erdoor.
8. Pureer de andere helft van de bonen grof met een vork of stamper en voeg dit ook toe; dit zorgt direct voor een romige binding. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan 25 minuten zachtjes pruttelen.
9. Voeg de stukken oud brood toe aan de soep.
10. Roer goed door, zodat het brood het vocht opneemt en uit elkaar begint te vallen.
11. Laat de soep nog 10 minuten op heel laag vuur zachtjes doorkoken tot er een dikke, bijna papachtige maaltijdsoep ontstaat. Breng stevig op smaak met peper en zout.
12. Schep de Ribollita in twee diepe borden.
13. Besprenkel elk bord royaal met een extra gulle scheut van je beste kwaliteit extra vierge olijfolie en flink wat versgemalen zwarte peper.

LEKKER MET:

- Een dikke laag versgeraspt Parmezaanse kaas of Pecorino Romano over de soep gesmolten.
- Een glas stevige Toscaanse rode wijn, zoals een Chianti Classico, om perfect aan te sluiten bij de aardse smaken van de kool en bonen.

ZUID-AFRIKAANSE CHAKALAKA-LINZEN



Zuid-Afrikaanse chakalaka-linzensoep is een pittige, kleurrijke maaltijdsoep geïnspireerd op de iconische Township-groentenrelish (chakalaka). Deze variant combineert de kenmerkende basis van geraspte wortel, paprika, tomaten en gebakken uien met voedzame linzen. Dankzij een royale hoeveelheid milde of scherpe kerrie ontstaat er een dikke, vullende maaltijdsoep die bruist van de smaak en textuur.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g rode of bruine linzen (gedroogd, goed afgespoeld)
- 150 g wortel (grof geraspt)
- 1 rode paprika (in kleine blokjes)
- 1 groene paprika (in kleine blokjes)
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el kerriepoeder (mild of scherp, naar smaak)
- 1 blik gepelde tomaten (400 g, fijngehakt)
- 500 ml warme groentebouillon
- 1 verse rode peper (fijngesneden, optioneel voor extra hitte)
- 10 g verse koriander (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, knoflook, gember en optioneel de rode peper ca. 4 minuten tot de ui zacht en goudbruin is.
3. Voeg het kerriepoeder toe en bak 1 minuut mee zodat de aroma's goed vrijkomen.
4. Voeg de blokjes rode en groene paprika en de geraspte wortel toe.
5. Bak het geheel onder regelmatig roeren 5 minuten mee, tot de groenten beetgaar beginnen te worden.
6. Voeg de afgespoelde linzen, de fijngehakte gepelde tomaten en de warme groentebouillon toe aan de pan.
7. Breng de soep aan de kook.
8. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de maaltijdsoep 20 minuten zachtjes koken.
9. De linzen worden hierbij zacht en nemen het vocht op, waardoor de soep een heerlijke, dikke stoofpotachtige textuur krijgt.
10. Roer de helft van de verse koriander door de soep en breng stevig op smaak met peper en zout.
11. Verdeel de chakalakasoep over twee diepe kommen en garneer met de rest van de verse koriander.

LEKKER MET:

- Warme pap (van Zuid-Afrikaanse maïsgriesmeel) of een dikke plak stevig witbrood om de soep mee op te deppen.
- Een frisse, romige koolsalade (coleslaw) om een koel contrast te bieden tegenover de warme, kruidige specerijen.

BELGISCHE WATERZOOI



Belgische waterzooi is de oorspronkelijke, middeleeuwse variant van de bekende Gentse klassieker. Voordat de vervuiling van de stadsgrachten de riviervis verdreef, werd deze romige maaltijdsoep uitsluitend met zoetwater- of zeevis bereid. In dit recept garen zachte stukken kabeljauw en zalm, samen met Hollandse garnalen en fijne reepjes wintergroenten, in een fluweelzachte bouillon gebonden met room en eigeel.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g kabeljauwfilet (in grove stukken)
- 150 g zalmfilet (in grove stukken)
- 50 g Hollandse garnaaltjes (gepeld)
- 200 g kruimige aardappels (geschild, in blokjes)
- 1 grote wortel (in fijne reepjes / julienne)
- 1 stengel prei (alleen het wit en lichtgroen, in fijne reepjes)
- 1 stengel bleekselderij (in dunne boogjes)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 20 g roomboter
- 600 ml warme visbouillon (van een tablet of verse fond)
- 1 laurierblad
- 1 takje verse tijm
- 1 eierdooier
- 75 ml kookroom
- 10 g verse dille (fijngesneden)
- naar smaak peper, zout
- versgeraspte muskaatnoot

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de roomboter in een brede soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, wortel, prei en bleekselderij ca. 4 minuten zachtjes aan zonder dat ze verkleuren.
3. Voeg de blokjes aardappel, het laurierblad en het takje tijm toe aan de groenten.
4. Giet de warme visbouillon erbij.
5. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de basis met het deksel op de pan 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels bijna gaar zijn.
6. Leg de stukken kabeljauw en zalm voorzichtig tussen de groenten in de hete bouillon.
7. Leg het deksel terug op de pan en laat de vis in ca. 5 tot 6 minuten op heel laag vuur net gaar pocheren.
8. Roer niet meer te hard om te voorkomen dat de vis uit elkaar valt.
9. Verwijder het laurierblad en de tijm.
10. Klop in een apart kommetje de eierdooier los met de kookroom en een snuf nootmuskaat.
11. Schep een klein scheutje van de hete bouillon uit de pan en roer dit rustig door het roommengsel om het op te warmen.
12. Giet dit mengsel vervolgens al roerend heel voorzichtig terug in de soeppan.
13. Laat de soep absoluut niet meer koken, anders gaat het ei schiften.
14. Voeg de Hollandse garnaaltjes en de verse dille toe.
15. Laat deze nog 1 minuut warm worden in de soep.
16. Breng het geheel voorzichtig op smaak met peper en eventueel nog een snuf zout.
17. Verdeel de vis, garnalen en de rijke, romige groentebouillon over twee diepe borden.

LEKKER MET:

- Een krokant stokbrood of warme pistolets om de romige visbouillon tot de laatste druppel mee op te deppen.
- Een glas gekoelde, droge witte wijn (zoals Chablis of Sauvignon Blanc) die prachtig snijdt door het rijke karakter van de room.

BIRMESE MOHINGA



Birmese mohinga is het onbetwiste nationale gerecht van Myanmar. Deze maaltijdsoep is een diepe, aromatische visbouillon die traditioneel als ontbijt op elke straathoek wordt gegeten. De soep krijgt zijn unieke, fluweelzachte binding door geroosterd kikkererwtenmeel en barst van de frisse smaken dankzij een overvloed aan citroengras, gember en knoflook. Gevuld met dunne rijstnoedels, malse vis en knapperige toppings is dit een gelaagde smaakbeleving.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g stevige witvisfilet (bijv. kabeljauw, tilapia of meerval)
- 150 g dunne rijstnoedels (rijstvermicelli)
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 6 sjalotten (gepeld, heel gelaten)
- 3 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 3 cm verse gember (geraspt)
- 2 stengels citroengras (sereh, gekneusd en in stukken)
- 2 el kikkererwtenmeel (besan)
- 1 el zonnebloemolie
- 2 el vissaus
- 1 tl kurkuma
- 1 tl paprikapoeder (of chilivlokken voor pit)
- 600 ml warme visbouillon (of water)
- 1 hardgekookt ei (in parten)
- 10 g verse koriander (grof gehakt)
- ½ limoen (in partjes)
- 2 el gebakken uitjes
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Doe het kikkererwtenmeel in een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster het meel al roerend ca. 3 tot 5 minuten tot het begint te verkleuren en heerlijk nootachtig ruikt.
3. Haal direct uit de pan en meng in een kommetje met 4 el koud water tot een glad, dik papje.
4. Breng de warme visbouillon (of het water) in een kookpan aan de kook samen met één gekneusde stengel citroengras.
5. Leg de witvisfilet erin en laat deze in ca. 6 tot 8 minuten op laag vuur gaar pocheren.
6. Schep de vis met een schuimspaan uit de pan en pluis het visvlees met twee vorken in grove stukken.
7. Bewaar de bouillon en gooi de stengel citroengras weg.
8. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
9. Fruit de gesnipperde ui, knoflook en gember ca. 4 minuten goudgeel.
10. Voeg de kurkuma en het paprikapoeder toe en bak 1 minuut mee om de specerijen te activeren.
11. Giet de bewaarde visbouillon bij het uienmengsel in de soeppan.
12. Voeg de tweede gekneusde stengel citroengras en de hele, gepelde sjalotten toe.
13. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de basis met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes pruttelen tot de sjalotten zachter worden.
14. Roer het kikkererwtenmeel-papje nogmaals door en giet het al roerend met een garde langzaam in de kokende soep om klontjes te voorkomen.
15. Voeg de gepluisde vis en de vissaus toe.
16. Laat de soep nog 10 minuten op laag vuur zachtjes doorkoken tot de bouillon een mooie, fluweelzachte dikte heeft gekregen.
17. Breng op smaak met peper en eventueel extra zout.
18. Kook ondertussen de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel koud af en laat goed uitlekken.
19. Verdeel de noedels over twee diepe kommen.
20. Vis de grote stukken citroengras uit de soep en giet de dikke, gloeiend hete visbouillon met de sjalotten over de noedels.
21. Garneer de kommen met de parten hardgekookt ei, de gebakken uitjes en een royale hand verse koriander.
22. Serveer direct met de partjes limoen.

LEKKER MET:

- Een snufje extra chilivlokken of chili-olie voor wie de soep traditioneel wat pittiger wil maken.
- Knapperige kikkererwtenbeignets of kroepoek; in Myanmar breekt men traditioneel een gefrituurde, knapperige cracker over de soep voor een heerlijke textuur.

BRAZILIAANSE MOQUECA DE PEIXE



Braziliaanse moqueca de peixe is een levendige, zonovergoten vis-maaltijdsoep uit de kustregio Bahia. De absolute ziel van dit gerecht is de combinatie van kokosmelk met azeite de dendê (palmolie), wat de soep zijn diepe, goudgele kleur en unieke, licht nootachtige smaak geeft. Gevuld met malse stukken witvis en kleurrijke paprika's is dit een tropische, hartverwarmende maaltijd.

Bereidingstijd: 40 minuten (inclusief 15 minuten marineren)

DIT HEB JE NODIG:

- 350 g stevige witvisfilet (bijv. kabeljauw of zeewolf, in grove stukken)
- 1 rode paprika (in ringen of reepjes)
- 1 gele paprika (in ringen of reepjes)
- 1 ui (in dunne ringen)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 tomaten (in plakken)
- 1 el dende-olie (traditionele Braziliaanse palmolie, of vervang door kokosolie)
- 1 el olijfolie
- 200 ml kokosmelk (½ blik)
- 250 ml warme visbouillon (of groentebouillon)
- 1 limoen (het sap)
- 15 g verse koriander (grof gehakt)
- 1 verse rode peper (fijngesneden, naar smaak)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Leg de stukken witvis in een diep bord.
2. Besprenkel ze met de helft van het limoensap, de helft van de fijngesneden knoflook, een beetje zout en versgemalen zwarte peper.
3. Laat dit 15 minuten afgedekt marineren in de koelkast.
4. Verhit de olijfolie en de dende-olie in een soeppan of brede braadpan op middelhoog vuur.
5. Fruit de resterende knoflook en de rode peper 1 minuut aan.
6. Bouw nu lagen in de pan: leg achtereenvolgens de helft van de uienringen, paprikaringen en tomatenschijfjes op de bodem.
7. Leg de gemarineerde stukken witvis voorzichtig op de groente laag.
8. Dek de vis af met de rest van de uien, paprika's en tomaten.
9. Giet de kokosmelk en de warme visbouillon er gelijkmatig overheen.
10. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en leg het deksel op de pan.
11. Laat de moqueca ca. 12 tot 15 minuten zachtjes pruttelen tot de vis perfect gaar is en de groenten zacht zijn.
12. Roer **absoluut niet** in de pan, anders breek je de vis; schud de pan eventueel voorzichtig heen en weer.
13. Haal het deksel van de pan, roer de rest van het limoensap er voorzichtig doorheen en breng de bouillon op smaak met peper en zout.
14. Strooi de verse koriander er vlak voor het serveren royaal overheen.

LEKKER MET:

- Een simpele kom warme witte rijst (basmati of jasmijn) om apart te serveren of direct in de diepe soepkom te scheppen.
- Knapperig gebakken bananenchips voor een authentieke, zoet-zoute crunch naast de romige soep.

FILIPIJNSE SINIGANG MET GARNALEN



Filipijnse sinigang met garnalen (traditioneel bekend als Sinigang na Hipon) is een iconische, heldere maaltijdsoep die bekendstaat om zijn unieke, intens friszure smaak. Dit zuurtje is afkomstig van tamarinde, wat de soep een heerlijk verfrissend karakter geeft. Rijk gevuld met grote garnalen en een kleurrijke mix van Aziatische groenten, is dit een lichte maar zeer vullende en opwekkende maaltijd.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g grote garnalen (rauw, met staart en eventueel kop voor extra smaak)
- 150 g daikon (witte rammenas, in dikke schijfjes)
- 100 g kousenband (of sperziebonen, in stukken van 5 cm)
- 75 g kangkong (waterspinazie, of babyspinazie)
- 1 kleine ui (in parten)
- 2 tomaten (in parten)
- 1 el zonnebloemolie
- 750 ml warme groentebouillon (of visbouillon)
- 20 g tamarindepasta (of sinigang-kruidenmix naar smaak, opgelost in een beetje warm water)
- 1 groene peper (bijv. jalapeño of Spaanse peper, heel gelaten voor aroma)
- 1 el vissaus (patis)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui en de tomaten ca. 3 minuten aan tot de tomaten zacht beginnen te worden en hun sappen loslaten.
3. Giet de warme bouillon in de pan en voeg de opgeloste tamarindepasta toe.
4. Breng het geheel aan de kook.
5. Voeg de schijfjes daikon, de stukken kousenband en de hele groene peper toe aan de bouillon.
6. Zet het vuur middellaag en laat de groenten met het deksel op de pan ca. 8 tot 10 minuten zachtjes koken tot ze beetgaar zijn.
7. Voeg de garnalen toe aan de kokende soep.
8. Laat ze in ca. 3 minuten roze en ondoorzichtig garen.
9. Kook ze niet te lang, anders worden ze taai.
10. Roer de vissaus door de soep.
11. Voeg de waterspinazie toe en laat deze in 1 minuut slinken in de hete bouillon.
12. Breng de soep op smaak met peper en eventueel extra vissaus of zout.
13. Schep de maaltijdsoep in twee diepe kommen, zorg dat de garnalen mooi bovenop liggen en serveer dampend warm.

LEKKER MET:

- Een grote kom gestoomde witte rijst (zoals jasmijnrijst) om apart bij te serveren; Filipijnen scheppen traditioneel de zure bouillon over hun rijst heen.
- Een klein schaaltje vissaus met een geperst pepertje (sili) ernaast om de garnalen in te dippen voor een extra zoute en pittige kick.

FINSE LOHIKEITTO



Finse lohikeitto is de ultieme Scandinavische comfortfood-klassieker onder de vissoepen. Deze romige, fluweelzachte maaltijdsoep combineert malse stukken verse zalm met zachte aardappels en prei in een rijke bouillon. De absolute hoofdrol is weggelegd voor een gulle hoeveelheid verse dille, wat de soep zijn karakteristieke, frisse en verfijnde smaak geeft.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g zalmfilet (zonder huid, in blokjes van 3 cm)
- 300 g vastkokende aardappels (geschild, in blokjes)
- 1 prei (alleen het wit en lichtgroen, in ringen)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 25 g roomboter
- 600 ml warme visbouillon (bijv. van een tablet)
- 100 ml kookroom (of slagroom)
- 1 laurierblad
- 3 pimentkorrels (of zwarte peperkorrels)
- 20 g verse dille (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui en prei ca. 4 tot 5 minuten tot ze zacht en glazig zijn, maar laat ze niet bruin worden.
3. Voeg de blokjes aardappel, het laurierblad en de pimentkorrels toe aan de pan.
4. Giet de warme visbouillon erbij.
5. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat het met het deksel op de pan ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar en zacht zijn.
6. Giet de kookroom in de pan en roer goed door.
7. Leg de blokjes zalm voorzichtig in de hete soep.
8. Zet het vuur heel laag en laat de zalm in ca. 4 tot 5 minuten net gaar pocheren.
9. Roer niet te veel of te hard, anders breken de stukken zalm.
10. Haal de pan van het vuur.
11. Verwijder het laurierblad.
12. Roer de fijngesneden verse dille door de soep en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
13. Schep de lohikeitto in twee diepe kommen en garneer eventueel met een extra takje dille.

LEKKER MET:

- Traditioneel Scandinavisch roggebrood (ruisleipä) of knäckebröd met een dikke laag gezouten roomboter.
- Een frisse komkommersalade met een lichte azijndressing om een mooi zuurtje tegenover de romige soep te zetten.

FRANSE BOUILLABAISSE



Franse bouillabaisse is de onbetwiste koningin van de mediterrane vissoepen, oorspronkelijk afkomstig uit de havenstad Marseille. Wat ooit begon als een eenvoudige stoofpot van vissers, is uitgegroeid tot een luxe maaltijdsoep met een diepe, aromatische bouillon van vis, tomaten, venkel, sinaasappelschil en kostbare saffraan. Rijk gevuld met verschillende soorten stevige vis en zeevruchten, is dit een spectaculaire en zonnige maaltijd.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g stevige witvisfilet (bijv. kabeljauw, zeewolf of roodbaars, in grove stukken)
- 150 g zalmfilet (of andere vette vis, in grove stukken)
- 100 g mosselen (in de schelp, schoongemaakt)
- 4 grote garnalen (rauw, gepeld)
- 1 kleine venkel (in dunne reepjes)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 el olijfolie
- 1 el tomatenpuree
- 400 g gepelde tomaten (1 blik, grof gehakt)
- 500 ml krachtige visbouillon (of verse visfond)
- 1 plukje saffraandraadjes (geweekt in 2 el warm water)
- 1 reepje biologische sinaasappelschil (alleen het oranje deel)
- 1 laurierblad
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

voor de traditionele rouille:

- 4 el mayonaise
- 1 teentje knoflook (fijngewreven)
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl harissa (of snuf chilipoeder)
- ½ stokbrood (in dikke sneetjes, geroosterd)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, knoflook en reepjes venkel ca. 5 minuten zachtjes aan tot ze geurig en iets zachter zijn.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.
4. Giet de fijngehakte gepelde tomaten en de visbouillon in de pan.
5. Voeg het laurierblad, de sinaasappelschil en de geweekte saffraan (inclusief het vocht) toe.
6. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de bouillon met het deksel op de pan 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen zodat alle smaken diep intrekken.
7. Meng de mayonaise met de fijngewreven knoflook, het gerookte paprikapoeder en de harissa tot een gladde, pittige, roodoranje saus (de rouille).
8. Smeer een deel hiervan alvast op de geroosterde sneetjes stokbrood.
9. Verwijder de sinaasappelschil en het laurierblad uit de pan.
10. Leg de stukken stevige witvis en zalm voorzichtig in de hete bouillon.
11. Leg de garnalen en de mosselen eromheen.
12. Zet het deksel op de pan en laat het geheel op heel laag vuur ca. 5 tot 7 minuten zachtjes garen tot de vis zacht is en de mosselen volledig openstaan.
13. Gooi mosselen die dicht blijven weg.
14. Breng de bouillabaisse voorzichtig op smaak met peper en zout.
15. Strooi de verse peterselie eroverheen.

LEKKER MET:

- De zelfgemaakte sneetjes stokbrood met rouille die je direct in de rijke visbouillon doopt.
- Een glas gekoelde Provençaalse rosé of een droge, minerale witte wijn (zoals een Cassis of Picpoul de Pinet) die perfect samengaat met de ziltige saffraan smaken.

GRIEKSE PSAROSOUPA



Griekse psarosoupa is de ultieme, hartverwarmende vis-maaltijdsoep van de Griekse eilanden. De basis is een pure, lichte bouillon getrokken van witvis en wintergroenten. Wat deze soep écht uniek maakt, is de zijdezachte, romige binding van avgolemono: een traditionele, magische Griekse saus van geklopte eieren en een gulle hoeveelheid vers citroensap. Fris, voedzaam en barstensvol mediterrane smaken.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 350 g stevige witvisfilet (bijv. kabeljauw, zeebaars of roodbaars, in grote stukken)
- 2 middelgrote aardappels (geschild, in blokjes)
- 1 grote wortel (in schijfjes)
- 1 stengel bleekselderij (in dunne boogjes)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 40 g ongekookte rijst (glaceer- of dessertrijst, stijfselrijk)
- 3 el extra vierge olijfolie
- 750 ml water (of milde visbouillon)
- 1 laurierblad
- 1 ei (groot)
- 1 citroen (het sap, naar smaak)
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit 2 el van de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, wortel en bleekselderij ca. 4 minuten tot ze geurig zijn en iets zachter worden.
3. Voeg de blokjes aardappel en het laurierblad toe aan de pan.
4. Giet het water (of de bouillon) erbij en voeg een flinke snuf zout toe.
5. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de groenten met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes koken.
6. Leg de stukken witvis voorzichtig bovenop de groenten in de pan.
7. Leg het deksel terug en laat de vis in ca. 6 tot 8 minuten op laag vuur perfect gaar en zacht pocheren.
8. Schep de stukken vis en de groenten heel voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een diep bord.
9. Dek af met aluminiumfolie om ze warm te houden.
10. Haal het laurierblad uit de overgebleven bouillon.
11. Voeg de rijst toe aan de kokende bouillon in de pan.
12. Laat de rijst in ca. 12 tot 15 minuten zachtjes gaar koken, zodat deze de bouillon licht bindt.
13. Zet daarna het vuur volledig uit.
14. Klop in een schone kom het ei schuimig met een garde.
15. Voeg al kloppend geleidelijk het citroensap toe.
16. Schep nu langzaam, soeplepel voor soeplepel, twee lepels van de hete (maar niet kokende) bouillon bij het eimengsel terwijl je hard blijft kloppen.
17. Giet dit romige, witte mengsel al roerend direct terug in de soeppan.
18. De restwarmte bindt de soep; breng de soep absoluut niet meer aan de kook.
19. Breng de gebonden citroen-visbouillon op smaak met peper en zout.
20. Verdeel de warme groenten en de stukken vis over twee diepe kommen.
21. Giet de hete avgolemono-bouillon met rijst eroverheen.
22. Besprenkel de kommen met de laatste el extra vierge olijfolie en garneer royaal met de verse peterselie.

LEKKER MET:

- Warm, dik gesneden Griekse dorpsbrood (Choriatiki psomi) of stevig zuurdesembrood om in de frisse bouillon te dopen.
- Een schaaltje Kalamata-olijven en een blok romige fetakaas besprenkeld met oregano ernaast.

HONGAARSE HALÁSZLÉ



Hongaarse halászlé (visserssoep) is een vuurrode, pittige en intens aromatische maaltijdsoep die diep geworteld is in de Hongaarse traditie. Wat deze soep uniek maakt, is de basis: een dikke, rijke bouillon getrokken van veel uien, tomaten, zoete paprika's en visresten, die volledig gezeefd of gepureerd wordt voor een zijdezachte structuur. Gevuld met malse moten zoetwatervis en een gulle hoeveelheid authentiek Hongaars paprikapoeder is dit een krachtige maaltijdsoep die van binnenuit verwarmt.

Bereidingstijd: 1 uur

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g stevige visfilets (traditioneel karper of meerval, maar kabeljauw of schelvis werkt ook perfect, in grove stukken)
- 250 g kleine soepvisjes (of visgraten/koppen voor de bouillon)
- 2 grote uien (fijngesnipperd)
- 1 rode puntpaprika (in kleine blokjes)
- 1 rijpe tomaat (gehakt)
- 1½ el mild Hongaars paprikapoeder (édesnemes)
- ½ tl scherp paprikapoeder (of chilivlokken, naar smaak)
- 1 el zonnebloemolie (of reuzel)
- 1 el tomatenpuree
- 800 ml warm water
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Bestrooi de grote stukken visfilet met een royale snuf zout en leg ze afgedekt in de koelkast tot gebruik (dit houdt de vis stevig tijdens het pocheren).
2. Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur.
3. Fruit de uien en de rode paprika ca. 5 tot 7 minuten zachtjes aan tot de uien volledig zacht worden.
4. Voeg de tomatenpuree en de gehakte tomaat toe en bak 2 minuten mee.
5. Haal de pan kort van het vuur.
6. Strooi het milde en scherpe paprikapoeder over het uienmengsel en roer snel door (laat paprikapoeder nooit verbranden, dan wordt het bitter).
7. Voeg direct de soepvisjes (of visgraten/koppen) en het warme water toe.
8. Breng aan de kook en laat op laag vuur met het deksel schuin op de pan 40 minuten zachtjes pruttelen tot de uien en kleine visjes helemaal uit elkaar vallen.
9. Giet de bouillon door een grove zeef of roerzeef in een schone pan.
10. Druk met de achterkant van een lepel de zachte uien, tomaten en het visvlees stevig door de zeef.
11. Dit creëert de kenmerkende, dikke en rijke textuur van de soepbasis.
12. Let op dat er geen graten meekomen.
13. Breng de gezeefde rode bouillon opnieuw tegen het kookpunt aan.
14. Spoel het overtollige zout van de gekoelde stukken visfilet en leg ze voorzichtig in de soep.
15. Laat de vis op een heel laag vuur in ca. 8 tot 10 minuten zachtjes gaar pocheren.
16. Roer absoluut niet in de pan om te voorkomen dat de vis breekt; schud de pan af en toe zachtjes heen en weer.

LEKKER MET:

- Dikke sneetjes vers, rustiek witbrood om in de rijke, pittige paprikabouillon te dopen.
- Traditionele Hongaarse eiernoedels (csipetke of brede noedels) direct onderin de soepkom geschept (zoals ze de soep in de regio Baja eten).

ITALIAANSE CACCIUCCO



Italiaanse cacciucco is de ultieme, legendarische vis-maaltijdsoep uit de Toscaanse havenstad Livorno. Volgens de traditie moet de soep minstens vijf verschillende soorten vis en schaaldieren bevatten – één voor elke 'c' in de naam. Het geheim zit in de robuuste, krachtige saus van tomaten, salie, rode chilipeper en rode wijn, waarin de verschillende soorten vis in fasen perfect zacht worden gestoofd.

Bereidingstijd: 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g stevige witvisfilet (bijv. kabeljauw of zeewolf, in grove stukken)
- 150 g inktvis (calamari of pijlinktvis, in ringen)
- 150 g verse mosselen (schoongemaakt, in de schelp)
- 4 grote garnalen (rauw, gepeld)
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 1 stengel bleekselderij (fijngesneden)
- 3 teentjes knoflook (2 fijngesneden, 1 gehalveerd voor het brood)
- 4 verse salieblaadjes (fijngesneden)
- ½ tl rode chilivlokken
- 1 el tomatenpuree
- 400 g gezeefde tomaten (passata of blik gepelde tomaten, fijngehakt)
- 100 ml droge rode wijn (traditioneel Toscaans, of stevige witte wijn)
- 300 ml warme visbouillon
- 2 el extra vierge olijfolie
- 4 dikke sneetjes stevig landbrood (of ciabatta, liefst een dag oud)
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de extra vierge olijfolie in een grote, brede soep- of braadpan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, bleekselderij, fijngesneden knoflook, salie en chilivlokken ca. 5 minuten zachtjes aan tot de groenten zacht zijn.
3. Voeg de inktvisringen toe aan de pan en bak deze 2 minuten mee.
4. Blus het geheel af met de rode wijn en laat deze in 3 minuten tot de helft inkoken zodat de alcohol verdampt.
5. Roer de tomatenpuree en de gezeefde tomaten door de groenten.
6. Giet de warme visbouillon erbij en breng het geheel zachtjes aan de kook.
7. Zet het vuur laag, leg het deksel schuin op de pan en laat de basis 15 minuten zachtjes pruttelen zodat de inktvis zacht begint te worden.
8. Leg de stukken witvis voorzichtig in de tomatensaus.
9. Laat de vis 4 minuten zachtjes meekoken zonder te roeren, om te voorkomen dat de vis uit elkaar valt.
10. Leg de garnalen en de schoongemaakte mosselen tussen de vis in de saus.
11. Leg het deksel volledig op de pan en stoom het geheel nog 4 tot 5 minuten op middelhoog vuur tot de garnalen roze zijn en alle mosselschelpen wijd openstaan.
12. Gooi mosselen die dicht blijven weg.
13. Breng de dikke soep voorzichtig op smaak met peper en zout.
14. Rooster ondertussen de sneetjes landbrood goudbruin en krokant onder een grill of in een droge koekenpan.
15. Wrijf de warme sneetjes in met het gehalveerde teentje knoflook en besprenkel ze met een drupje extra vierge olijfolie.
16. Leg twee sneetjes knoflookbrood onderin elke diepe soepkom.
17. Schep de rijke vis, inktvis en schaaldieren met de dikke tomatensaus er royaal overheen zodat het brood de smaken opzuigt. Bestrooi met de verse peterselie.

LEKKER MET:

- Zet een extra schaaltje met knoflookbrood op tafel, want de rijke tomatensaus schreeuwt erom gedoopt te worden.
- Een glas stevige Toscaanse rode wijn (Chianti of Rosso di Montalcino); ongebruikelijk bij vis, maar dé traditionele match voor deze krachtige soep.

MALEISISCHE ASAM LAKSA



Maleisische asam laksa is een legendarische, stimulerende noedelsoep van het eiland Penang. In tegenstelling doeltreffend tot de romige curry laksas op basis van kokosmelk, is deze variant een heldere, krachtige visbouillon die bekendstaat om zijn complexe balans tussen pittig, diephartig (umami) en intens friszurig (asam betekent zuur). Rijk gevuld met dikke rijstnoedels, gepluisde vis en een kleurrijke, knapperige topping van verse kruiden en fruit is dit een absolute smaaksensatie.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g dikke rijstnoedels (of udon noedels)
- 1 blik makreel in tomatensaus (ca. 400 g, of sardines)
- 1 el tamarindepasta (asam jawa, opgelost in 4 el warm water)
- 2 gedroogde tamarindeschijfjes (asam keping/gelugur, optioneel)
- 2 stengels citroengras (sereh, gekneusd)
- 1 el vissaus
- 1 tl palmsuiker (of bruine suiker)
- 600 ml warme visbouillon (of groentebouillon)

voor de aromatische kruidenpasta (boemboe):

- 4 sjalotten (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 cm verse laos (galangal, in plakjes)
- 3 verse rode lichte pepers
- 1 tl trassi (garnalenpasta/belacan, geroosterd)

voor de frisse tafel-toppings:

- ¼ verse ananas (in kleine, dunne reepjes)
- ½ komkommer (in fijne reepjes/julienne)
- ½ rode ui (in flinterdunne halve ringen)
- 10 g verse munt (alleen de blaadjes)
- 1 limoen (in partjes)

ZO MAAK JE HET:

1. Maak eerst de boemboe.
2. Maal de sjalotten, knoflook, gember, laos, rode pepers en de trassi in een kleine keukenmachine of vijzel tot een volledig gladde, fijne kruidenpasta.
3. Verhit een heel klein drupje olie in een soeppan op middelhoog vuur.
4. Bak de gemaakte kruidenpasta 3 tot 4 minuten rustig aan tot de scherpe geur verandert in een diep aroma.
5. Giet de visbouillon en de opgeloste tamarindepasta (inclusief eventueel de tamarindeschijfjes) in de pan.
6. Voeg de gekneusde stengels citroengras toe.
7. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de bouillonbasis afgedekt 15 minuten zachtjes pruttelen zodat alle smaken diep samensmelten.
8. Haal de makreel (of sardines) uit het blik.
9. Prak de vis met een vork grof uit elkaar en voeg het visvlees, samen met de tomatensaus uit het blik toe aan de bouillon.
10. Laat de soep nog 5 minuten zachtjes doorwarmen.
11. Kook ondertussen de rijstnoedels in een aparte pan beetgaar volgens de instructies op de verpakking, spoel koud af en laat goed uitlekken.
12. Verwijder de citroengrasstengels uit de soep.
13. Roer de vissaus en de palmsuiker door de bouillon.
14. Proef kritisch: de soep moet krachtig zuur, pittig en lichtzoet van smaak zijn.
15. Voeg naar smaak nog extra zout of suiker toe.
16. Verdeel de noedels over twee grote, diepe kommen.
17. Schep de kokend hete, dikke visbouillon er royaal overheen.
18. Top de soep vlak voor het serveren prachtig af met de reepjes ananas, komkommer, rode ui en een flinke hand verse muntblaadjes.

LEKKER MET:

- Een klein drupje vissaus of vloeibare garnalenpasta (hae ko) direct over de toppings gesprenkeld voor die échte intense, traditionele Maleisische smaakkick.
- Knapperige kroepoek om te dippen in de fantastisch zure, aromatische soepvloeistof.

NEW ENGLAND CLAM CHOWDER



New England clam chowder is de absolute koning van de Amerikaanse oostkust-comfortfood. Deze dikke, romige maaltijdsoep zit boordevol malse venusschelpen (clams) en zachte blokjes aardappel in een fluweelzachte, rijke basis. Het geheim achter de onweerstaanbare smaak is de combinatie van hartig uitgebakken spek, subtiele tijm en het zilte kookvocht van de schelpdieren.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g venusschelpen (uit blik, bijv. chopped clams, uitlekken en vocht bewaren)
- 200 ml clam juice (schelpdierenvocht, deels uit het blik aangevuld met een flesje visbouillon)
- 2 kruimige aardappels (geschild, in kleine blokjes van 1 cm)
- 2 dikke plakken gerookt spek (of pancetta, in reepjes)
- 1 kleine ui (fijngesnipperd)
- 1 stengel bleekselderij (in heel fijne boogjes)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- 15 g roomboter
- 1 el bloem
- 150 ml kookroom (of heavy cream)
- 100 ml volle melk
- 1 laurierblad
- 1 tl verse tijmblaadjes (of ¼ tl gedroogde tijm)
- naar smaak zout en versgemalen witte of zwarte peper

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een soeppan op middelhoog vuur en bak de reepjes spek knapperig bruin.
2. Schep het spek met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier (bewaar dit voor de topping).
3. Laat het spekvet in de pan zitten.
4. Voeg de roomboter toe aan het spekvet en laat smelten.
5. Fruit de ui, bleekselderij en knoflook ca. 5 minuten zachtjes aan tot ze glazig en zacht zijn.
6. Strooi de bloem over de groenten.
7. Roer goed door en laat de bloem 1 minuut zachtjes meebakken om te garen.
8. Giet geleidelijk en al roerend met een garde het bewaarde vocht van de clams en de visbouillon (de clam juice) in de pan om klontjes te voorkomen.
9. Voeg de blokjes aardappel, het laurierblad en de tijm toe.
10. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het ca. 15 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappels perfect gaar zijn.
11. ***Tip:*** druk met een houten lepel een paar aardappelblokjes plat tegen de zijkant voor een extra dikke binding.
12. Giet de kookroom en de melk in de pan.
13. Voeg de uitgelekte venusschelpen en de helft van het krokante spek toe.
14. Laat de maaltijdsoep nog 3 tot 4 minuten heel zachtjes doorwarmen, zodat de schelpdieren warm worden maar niet taai worden.
15. Laat de soep niet meer hard koken.
16. Verwijder het laurierblad.
17. Breng op smaak met witte of zwarte peper en eventueel een snuf zout (let op, het mosselvocht en spek zijn al zout).
18. Verdeel de dikke chowder over twee diepe kommen en garneer met de rest van het knapperige spek.

LEKKER MET:

- Traditionele Amerikaanse oyster crackers (kleine, zoute soepcrackers) of knapperige soepstengels om over de soep te strooien.
- Een uitgehold rustiek zuurdesembrood (bread bowl) om de soep rechtstreeks in te serveren. Het brood dat de romige soep opzuigt is fantastisch.
- Een frisse groene salade met een lichte citroenvinaigrette om tegenwicht te bieden aan de rijke, romige structuur van de chowder.

NOORSE FISKESUPPE



Noorse fiskesuppe is een rijke, fluweelzachte vis-maaltijdsoep uit de Noorse fjorden. Deze traditionele soep onderscheidt zich door een volle, romige bouillon die een perfecte balans heeft tussen romig-hartig en een fris-zurige ondertoon van azijn of citroen. Gevuld met malse stukken kabeljauw en zalm, fijne julienne-groenten en eventueel zachte visballetjes, brengt deze soep de pure smaak van de Scandinavische zee naar je kom.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g kabeljauwfilet (in grove stukken)
- 150 g zalmfilet (in grove stukken)
- 1 grote wortel (in heel dunne reepjes / julienne)
- ½ prei (alleen het wit en lichtgroen, in dunne reepjes)
- ¼ knolselderij (in heel dunne reepjes / julienne)
- 20 g roomboter
- 1½ el bloem
- 600 ml warme visbouillon
- 100 ml kookroom (of zure room)
- 1 eierdooier
- 1 el witte wijnazijn (of citroensap, naar smaak)
- 1 tl suiker
- 10 g verse bieslook (fijngesneden)
- naar smaak peper, zout en een snufje cayennepeper

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Voeg de bloem toe en bak deze al roerend 1 minuut mee om te garen.
3. Giet geleidelijk en al roerend met een garde de warme visbouillon bij de roux om een gladde, licht gebonden soepbasis te krijgen.
4. Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes doorkoken.
5. Voeg de dunne reepjes wortel, prei en knolselderij toe aan de soep.
6. Laat de groenten in ca. 5 tot 7 minuten beetgaar koken op laag vuur.
7. Leg de stukken kabeljauw en zalm voorzichtig in de soep.
8. Zet het vuur heel laag, leg het deksel op de pan en laat de vis in ca. 5 minuten zachtjes gaar pocheren.
9. Roer niet meer om te voorkomen dat de vis uit elkaar valt.
10. Klop in een apart kommetje de eierdooier los met de kookroom.
11. Schep een soeplepel van de hete bouillon uit de pan en roer dit rustig door het roommengsel.
12. Giet dit mengsel vervolgens al roerend heel voorzichtig terug in de soeppan.
13. Laat de soep absoluut niet meer koken, anders gaat het ei schiften.
14. Breng de soep op smaak met de witte wijnazijn (of citroensap), de suiker, zout, peper en een klein snufje cayennepeper voor een subtiele warmte.
15. De soep hoort een duidelijke, verfrissende zoetzure balans te hebben.
16. Verdeel de vis en groenten over twee diepe kommen, giet de romige bouillon erover en garneer royaal met de verse bieslook.

LEKKER MET:

- Warm knäckebröd of een dikke plak Scandinavisch zuurdesembrood met gezouten roomboter.
- Een handje Noorse garnalen (pillede reker) die je op het allerlaatste moment over de soep strooit voor een extra luxe touch.

OOST-EUROPESE UKHA



Oost-Europese ukha (oecha) is een eeuwenoude, heldere vismaaltijdsoep die diep verankerd zit in de Slavische eetcultuur. In tegenstelling tot westerse vissoepen wordt de bouillon niet gebonden met room of een roux, maar krijgt hij zijn rijke smaak puur uit de vis en aromatische wortelgroenten. Het absolute geheim van een authentieke ukha? Een klein scheutje wodka op het allerlaatste moment, wat de smaak neutraliseert en de bouillon kraakhelder houdt.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 350 g stevige visfilet (bijv. zalm, forel of kabeljauw, in grove stukken)
- 250 g vastkokende aardappels (geschild, in grove blokjes)
- 100 g wortel (in plakjes)
- 1 grote ui (gepeld, in grove parten)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 3 laurierblaadjes
- ½ tl hele zwarte peperkorrels
- 750 ml water
- 30 ml wodka (1 shotglaasje, optioneel maar traditioneel)
- 15 g verse dille (fijngesneden)
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Giet het water in een soeppan.
2. Voeg de parten ui, de knoflook, de laurierblaadjes, de hele peperkorrels en een flinke snuf zout toe.
3. Breng aan de kook en laat dit 10 minuten zachtjes koken zodat de smaken in het water trekken.
4. Voeg de blokjes aardappel en plakjes wortel toe aan de pan.
5. Zet het vuur middellaag, leg het deksel schuin op de pan en laat het geheel 15 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappels en wortels beetgaar zijn.
6. Leg de grove stukken visfilet voorzichtig tussen de groenten in de kokende bouillon.
7. Laat de vis op laag vuur in ca. 5 tot 7 minuten zachtjes gaar pocheren.
8. Roer **absoluut niet** in de pan om te voorkomen dat de vis uit elkaar valt; de bouillon moet helder blijven.
9. Zet het vuur volledig uit.
10. Giet het scheutje wodka in de pan.
11. Roer de fijngesneden dille en peterselie door de soep.
12. Leg het deksel stevig op de pan en laat de ukha nog 5 tot 10 minuten van het vuur af rusten.
13. Hierdoor trekken de kruiden perfect in de heldere visbouillon.
14. Proef en breng eventueel extra op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

LEKKER MET:

- Een dikke plak stevig roggebrood (donker Russisch of Pools brood) besmeerd met gezouten roomboter.
- Een partje citroen om aan tafel over de vis uit te knijpen voor een frisse, zure touch.
- Een kleine lepel zure room (smethana) bovenop, hoewel puristen de soep het liefst puur en helder eten.

PERUAANSE CHUPE DE CAMARONES



Peruaanse chupe de camarones is een legendarische, dikke garnalensoep die zijn oorsprong vindt in de bergen van Arequipa. Het is de ultieme 'chowder' van Zuid-Amerika: een hartige, diep-oranje maaltijdsoep die uitblinkt door de combinatie van zoete garnalen, grote stukken maïs, zachte aardappels en rijst. Op smaak gebracht met typisch Peruaanse chili-pasta's en afgemaakt met gecondenseerde melk, zoute kaas en gepocheerde eieren is dit een unieke, gelaagde smaaksensatie.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 350 g rauwe garnalen (bij voorkeur met schaal en kop, voor de bouillon)
- 250 g gele of kruimige aardappels (geschild, in grote blokjes)
- 1 maïskolf (in dikke schijven gesneden)
- 40 g witte langkorrelrijst
- 1 kleine rode ui (fijngesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 el aji panca pasta (Peruaanse rode peper-pasta, of milde chilipasta met tomatenpuree)
- 1 tl aji amarillo pasta (Peruaanse gele peper-pasta, optioneel voor milde warmte)
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl gedroogde oregano
- 600 ml water (voor de bouillon)
- 50 g doperwten (vers of diepvries)
- 100 ml gecondenseerde melk (ongezoet, koffiemelk)
- 60 g queso fresco (of feta, in blokjes)
- 2 grote eieren
- 1 el plantaardige olie
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Pel de garnalen.
2. Bewaar het garnalenvlees in de koelkast.
3. Doe de schalen en de koppen in een pan met 600 ml water en een snuf zout.
4. Breng aan de kook en laat 15 tot 20 minuten zachtjes koken.
5. Giet de bouillon door een fijne zeef, druk de sappen goed uit de koppen en zet apart.
6. Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur.
7. Fruit de rode ui en knoflook ca. 4 minuten tot ze zacht zijn.
8. Voeg de aji panca pasta, de aji amarillo pasta, de tomatenpuree en de oregano toe.
9. Bak dit al roerend 4 minuten mee tot de saus indikt en heerlijk aromatisch ruikt.
10. Giet de gezeefde garnalenbouillon in de pan.
11. Voeg de rijst, de stukken maïskolf en de blokjes aardappel toe.
12. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappels en de rijst bijna gaar zijn.
13. Voeg de doperwten toe.
14. Leg de gepelde garnalen en de blokjes queso fresco (of feta) in de pan.
15. Laat alles 3 minuten zachtjes doorkoken tot de garnalen roze en ondoorzichtig zijn.
16. Zet het vuur heel laag zodat de soep nauwelijks borrelt.
17. Breek de eieren één voor één voorzichtig direct in de soep, zorg dat ze een beetje uit elkaar liggen.
18. Leg het deksel op de pan en laat de eieren in ca. 3 minuten zachtjes pocheren in de bouillon tot het eiwit gestold is.
19. Giet de gecondenseerde melk heel rustig langs de rand in de pan en roer de bouillon héél voorzichtig om, zonder de eieren te breken.
20. Warm nog 1 minuut door (laat niet meer koken).
21. Breng op smaak met peper en zout.
22. Schep de soep voorzichtig in twee diepe, grote kommen.
23. Zorg dat elke kom een gepocheerd ei, stukken maïs en een royale portie garnalen krijgt.

LEKKER MET:

- Een schepje rocoto-pepersaus of je favoriete hot sauce direct aan tafel voor wie van een authentieke, vurige Peruaanse kick houdt.
- Geroosterde, gezouten maïskorrels (canchita) voor een knapperige en nootachtige bite naast of in de romige soep.

SAN FRANCISCO CIOPPINO



San Francisco cioppino is een legendarische vis-maaltijdsoep die eind 19e eeuw werd bedacht door Italiaanse vissers in de wijk Fisherman's Wharf. Wanneer zij met lege handen terugkwamen, vroegen ze andere vissers om een deel van hun vangst in een pot te gooien ("chip in" of "cioppino" in Ligurisch dialect). Deze Amerikaanse klassieker combineert malse witvis, garnalen en mosselen in een rijke, pittige tomaten-wijnbouillon met veel knoflook.

Bereidingstijd: 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g stevige witvisfilet (bijv. kabeljauw of schelvis, in grove stukken)
- 150 g verse mosselen (in de schelp, schoongemaakt)
- 6 grote garnalen (rauw, gepeld en schoongemaakt)
- 1 kleine ui (fijngesnipperd)
- ½ groene paprika (in kleine blokjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1½ el olijfolie
- 1 el tomatenpuree
- 400 g gepelde tomaten (1 blik, grof gehakt met sap)
- 150 ml droge witte wijn (zoals Pinot Grigio of Chardonnay)
- 300 ml warme visbouillon (of groentebouillon)
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl chilivlokken (naar smaak, voor een subtiele kick)
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan of braadpan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui, groene paprika en knoflook ca. 5 minuten aan tot de groenten zacht en geurig zijn.
3. Voeg de tomatenpuree, oregano en chilivlokken toe en bak 1 minuut mee.
4. Giet de witte wijn in de pan en schraap de aanbaksels van de bodem los.
5. Laat de wijn op middelhoog vuur in ca. 3 minuten tot de helft inkoken zodat de alcohol verdampt.
6. Voeg de fijngehakte gepelde tomaten en de warme visbouillon toe.
7. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat de tomatenbouillon met het deksel schuin op de pan 15 minuten zachtjes pruttelen zodat de smaken diep in elkaar trekken.
8. Leg de stukken witvis voorzichtig in de kokende bouillon.
9. Leg de garnalen en de schoongemaakte mosselen eromheen.
10. Leg het deksel stevig op de pan en laat het geheel op middelhoog vuur in ca. 5 tot 6 minuten zachtjes stomen tot de garnalen roze zijn en alle mosselschelpen wijd openstaan.
11. Gooi mosselen die dicht blijven direct weg.
12. Breng de cioppino voorzichtig op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
13. Strooi de verse peterselie eroverheen.
14. Verdeel de rijke vis, garnalen en mosselen over twee grote, diepe kommen en schep de dikke tomatenbouillon er royaal overheen.

LEKKER MET:

- Traditioneel San Francisco sourdough bread (zuurdesembrood) met gezouten roomboter; de knapperige, zurige korst is onmisbaar om de pittige tomatensaus mee op te deppen.
- Een glas koude witte wijn (dezelfde die je in de soep hebt gebruikt) of een lichte, fruitige rode wijn (zoals een Pinot Noir) die verrassend goed samengaat met de rijke tomaat-visbouillon.

SCHOTSE CULLEN SKINK



Schotse cullen skink is een van de bekendste culinaire schatten van Schotland, oorspronkelijk afkomstig uit het vissersdorp Cullen aan de noordoostkust. Deze dikke, fluweelzachte maaltijdsoep is de Schotse tegenhanger van de Amerikaanse chowder. De absolute hoofdrol is weggelegd voor koud gerookte schelvis (smoked haddock), die samen met malse aardappels en prei kookt in een rijke, romige melkbouillon. De soep combineert een diepe, hartige rooksmaak met pure, winterse troost.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g koud gerookte schelvisfilet (smoked haddock, zonder huid)
- 300 g kruimige aardappels (geschild, in blokjes van 1 cm)
- 1 kleine prei (alleen het wit en lichtgroen, in fijne ringen)
- 1 kleine ui (fijngesnipperd)
- 25 g roomboter
- 350 ml volle melk
- 150 ml warme visbouillon (of groentebouillon)
- 50 ml kookroom (of double cream)
- 1 laurierblad
- 10 g verse bieslook (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de gerookte schelvisfilet, de volle melk, het laurierblad en een snuf zwarte peper in een brede pan of kookpan.
2. Breng de melk op middelhoog vuur tegen het kookpunt aan (laat niet hard koken).
3. Zet het vuur laag en laat de vis in ca. 5 minuten zachtjes garen tot het visvlees gemakkelijk in vlokken uit elkaar valt.
4. Schep de vis voorzichtig met een schuimspaan uit de melk en leg op een bord.
5. Pluis de vis met twee vorken in grove stukken en verwijder eventuele achtergebleven graatjes.
6. Giet de warme pocheermelk door een zeef in een maatbeker en bewaar deze zorgvuldig.
7. Smelt de roomboter in een schone soeppan op middelhoog vuur.
8. Fruit de gesnipperde ui en preiringen ca. 4 tot 5 minuten zachtjes aan tot ze zacht en glazig zijn, maar laat ze niet bruin worden.
9. Voeg de blokjes aardappel toe aan de pan.
10. Giet de bewaarde pocheermelk en de warme visbouillon erbij.
11. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur laag.
12. Laat het met het deksel op de pan ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappelblokjes volledig gaar en zacht zijn.
13. Schep ongeveer een derde van de aardappels en groenten met wat vocht uit de pan en pureer dit met een staafmixer tot een gladde massa.
14. Giet dit direct terug in de soeppan en roer goed door.
15. Dit geeft de cullen skink zijn traditionele, dikke en romige binding zonder dat er bloem aan te pas komt.
16. / Voeg de geplozen gerookte vis en de kookroom toe aan de pan.
17. Laat de maaltijdsoep nog 2 tot 3 minuten op heel laag vuur doorwarmen zodat de smaken in elkaar trekken.
18. Proef kritisch en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snuf zout (let op: de gerookte vis is van zichzelf al zout).
19. Verdeel de dampende, dikke soep over twee diepe kommen en strooi de verse bieslook er rijkelijk overheen.

LEKKER MET:

- Traditionele Schotse oatcakes (haverkoeken) of een dikke snee warm soda- of zuurdesembrood met een royale laag gezouten roomboter.
- Een glaasje peated Schotse single malt whisky (zoals een Laphroaig of Talisker) ernaast; de rokerige, turfachtige tonen van de whisky sluiten fenomenaal aan bij de gerookte schelvis in de soep.

SPAANSE ZARZUELA



Spaanse zarzuela (voluit Zarzuela de Mariscos) is een spectaculaire Catalaanse vis maaltijdsoep die vernoemd is naar een traditioneel, levendig Spaans muziektheater. Net als in het theater komen in deze soep allerlei verschillende 'karakters' samen: stevige witvis, malse inktvis, mosselen en grote garnalen. Ze garen in een diepe, zonovergoten tomaten-saffraan bouillon die een intense boost krijgt van een picada: een traditionele Catalaanse pasta van amandelen, knoflook en peterselie die de soep bindt en zijn unieke, rijke karakter geeft.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g stevige witvisfilet (bijv. zeewolf, kabeljauw of zeebaars, in grove stukken)
- 150 g verse mosselen (in de schelp, schoongemaakt)
- 4 grote garnalen of gamba's (rauw)
- 100 g inktvisringen (calamari)
- 1 ui (fijngesnipperd)
- ½ rode paprika (in kleine blokjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 el tomatenpuree
- 200 g gepelde tomaten (½ blik, fijngewreven)
- 75 ml droge witte wijn (of sherry zoals Fino)
- 400 ml warme visbouillon (of visfond)
- 1 plukje saffraandraadjes (geweekt in 2 el warm water)
- 1½ el olijfolie
- naar smaak peper en zout

voor de traditionele picada:

- 20 g blanke amandelen (geroosterd)
- 1 teentje knoflook
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- 1 geroosterd sneetje stokbrood (in stukjes)

ZO MAAK JE HET:

1. Maal de geroosterde amandelen, het teentje knoflook, de peterselie en de stukjes geroosterd stokbrood in een vijzel of kleine keukenmachine helemaal fijn tot een dikke, korrelige pasta (de picada).
2. Zet apart.
3. Verhit de olijfolie in een grote soeppan of brede braadpan op middelhoog vuur.
4. Bak de garnalen en inktvisringen 2 minuten kort aan tot de garnalen roze kleuren.
5. Schep ze uit de pan en houd apart op een bord.
6. Fruit de ui, paprika en fijngesneden knoflook in dezelfde olie ca. 5 minuten zachtjes aan.
7. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.
8. Blus af met de witte wijn (of sherry) en laat deze in 2 minuten grotendeels verdampen.
9. Giet de fijngewreven tomaten, de visbouillon en de geweekte saffraan (inclusief het vocht) in de pan.
10. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de bouillonbasis met het deksel op de pan 10 minuten zachtjes koken.
11. Roer de gemaakte picada door de soepvloeistof; je zult zien dat de bouillon direct prachtig dikker wordt.
12. Leg de stukken witvis voorzichtig in de pan en laat deze 4 minuten zachtjes meekoken op laag vuur.
13. Voeg de mosselen, de garnalen en de inktvis toe aan de pan.
14. Leg het deksel op de pan en laat het geheel op middelhoog vuur nog 4 tot 5 minuten stomen tot de mosselschelpen wijd openstaan.
15. Gooi dichte mosselen weg.
16. Breng de zarzuela op smaak met peper en zout.

LEKKER MET:

- Extra stokbrood of een rustiek brood om te dopen in de dikke, amandel-tomatenbouillon.
- Een schaaltje citroenpartjes aan tafel om over de zeevruchten uit te knijpen.
- Een glas gekoelde, Spaanse Verdejo of een stevige rosado (rosé) die perfect past bij de rijke saffraan- en vissmaken.

THAISE CURRYSOEP MET GARNALEN



Thaise curry-maaltijdsoep met garnalen (geïnspireerd op de klassieke Tom Kha of een rijke Curry Laksa) is een romige, vurige kom puur geluk. De soep combineert een fluweelzachte basis van kokosmelk en Thaise rode currypasta met de frisse geuren van citroengras en gember. Rijk gevuld met malse garnalen, rijstnoedels en knapperige groenten zet je binnen een half uur een Aziatische restaurantwaardige maaltijd op tafel.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g grote garnalen (rauw, gepeld en schoongemaakt)
- 100 g rijstnoedels (brede of dunne variant)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 stengel citroengras (sereh, gekneusd en in drie stukken)
- 1½ el Thaise rode currypasta (naar smaak)
- 400 ml kokosmelk (1 blik)
- 400 ml warme visbouillon (of groentebouillon)
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el vissaus
- 1 tl palmsuiker (of bruine suiker)
- 100 g peultjes (gehalveerd)
- 100 g oesterzwammen (in repen)
- ½ limoen (het sap)
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 10 g verse koriander (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel ze direct koud af in een vergiet zodat ze niet verder garen of plakken en zet apart.
3. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
4. Fruit de ui, knoflook en gember ca. 3 minuten aan.
5. Voeg de rode currypasta toe en bak dit 1 minuut al roerend mee tot de heerlijke aroma's vrijkomen.
6. Giet de kokosmelk en de warme visbouillon in de pan.
7. Voeg de stukken gekneusd citroengras toe.
8. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat de basis 8 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan zodat de smaken diep intrekken.
9. Voeg de oesterzwammen en peultjes toe aan de soep en laat ze 3 minuten meekoken.
10. Leg vervolgens de rauwe garnalen in de pan.
11. Kook de garnalen in ca. 3 minuten roze en ondoorzichtig.
12. Kook ze niet te lang, anders worden ze taai.
13. Haal de pan van het vuur en verwijder de stukken citroengras.
14. Roer de vissaus, de palmsuiker en het limoensap door de soep.
15. Proef kritisch en breng eventueel verder op smaak met een snuf zout of een extra drupje vissaus.
16. Verdeel de gekookte rijstnoedels over twee diepe kommen.
17. Schep de kokendhete, romige currybouillon met de garnalen en groenten er royaal overheen.
18. Garneer de kommen met de ringetjes bosui en verse koriander.

LEKKER MET:

- Knapperige Thaise kroepoek (crab crackers) om in de romige kokosbouillon te dopen.
- Een extra schaaltje limoenpartjes en fijngesneden rode peper aan tafel voor wie de maaltijdsoep nog frisser of pittiger wil maken.

BOLIVIAANSE SOPA DE MANÍ



Boliviaanse sopa de maní (pindasoep) is het ultieme nationale comfortfood van Bolivia. In tegenstelling tot Afrikaanse of Aziatische pindasoepen, wordt deze variant niet gemaakt met pindakaas, maar met rauwe, blanke pinda's die tot een romige pasta worden gemalen. De soep is rijk gevuld met zacht rundvlees, aardappels, erwten en specerijen. Wat deze maaltijdsoep écht iconisch maakt, is de topping: een flinke berg flinterdunne, knapperig gefrituurde frietjes (*papas fritas al hilo*).

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g rauwe pinda's of blanke amandelen (ongezouten en ongebrand, geweld in warm water)
- 250 g runderlappen (of soepvlees, in blokjes)
- 2 middelgrote aardappels (geschild, in blokjes)
- ½ gele ui (fijngesnipperd)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- ½ wortel (grof geraspt)
- 50 g doperwten (vers of diepvries)
- 1 el zonnebloemolie
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl kurkuma (voor de traditionele gele kleur)
- 750 ml warme runderbouillon
- 50 g dunne frietjes (gefrituurd of kant-en-klaar uit een zakje)
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de gewelde, rauwe pinda's of amandelen in een blender of keukenmachine samen met ca. 100 ml van de warme runderbouillon.
2. Pureer dit tot een volledig gladde, melkachtige, dikke vloeistof zonder stukjes.
3. Zet opzij.
4. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
5. Bak de blokjes rundvlees rondom bruin.
6. Haal het vlees uit de pan en zet apart.
7. Fruit in dezelfde pan de ui, knoflook en geraspte wortel ca. 4 minuten aan tot ze zacht zijn.
8. Voeg het komijnpoeder, de oregano en de kurkuma toe en bak 1 minuut mee.
9. Giet de resterende runderbouillon en de gemaakte pindapasta in de pan.
10. Voeg de blokjes rundvlees weer toe.
11. Breng het geheel zachtjes aan de kook.
12. **Let op:** de pindapasta kan snel aan de bodem aankoeken, dus roer regelmatig.
13. Zet het vuur laag, leg het deksel schuin op de pan en laat de soep ca. 45 minuten zachtjes pruttelen tot het vlees mooi mals begint te worden.
14. Voeg de blokjes aardappel en de doperwten toe aan de soep.
15. Laat het geheel nog 15 tot 20 minuten zachtjes meekoken tot de aardappels gaar zijn en de soep heerlijk dik en romig is. Breng op smaak met peper en zout.
16. Schep de warme, dikke maaltijdsoep in twee diepe kommen.
17. Garneer de soep vlak voor het serveren met een royale hand knapperige dunne frietjes en strooi de verse peterselie eroverheen.

LEKKER MET:

- Een schepje *llajua* (traditionele Boliviaanse pittige tomaten- en pepersaus) of sriracha om een frisse, scherpe kick aan de romige soep te geven.
- Een stuk warm platbrood om in de rijke pindabouillon te dopen.

DUITSE KARTOFFELSUPPE MET METTENDEN



Duitse Kartoffelsuppe met Mettenden is de ultieme, oerdegelijke winterkost van onze oosterburen. Deze dikke, rustieke maaltijdsoep combineert zachte, kruimige aardappels en wintergroenten met de diepe, gerookte smaak van Mettenden (traditionele harde, gerookte Duitse varkensworstjes). Door een deel van de aardappels grof te stampen, krijgt de soep zijn karakteristieke, stevige binding die heerlijk verwarmt na een lange gure dag.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g kruimige aardappels (geschild, in blokjes)
- 2 Mettenden (Duitse gerookte worstjes, of dikke knakworsten, in plakjes van 1 cm)
- 1 prei (in ringen)
- 1 grote wortel (in blokjes)
- ¼ knolselderij (in blokjes)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 15 g roomboter (of reuzel)
- 600 ml warme runderbouillon (of groentebouillon)
- 1 laurierblad
- ½ tl gedroogde marjolein
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper, zout en versgeraspte nootmuskaat

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui ca. 3 minuten tot deze glazig is.
3. Voeg de blokjes wortel, knolselderij en preiringen toe en bak deze 5 minuten zachtjes mee.
4. Voeg de blokjes aardappel, het laurierblad en de gedroogde marjolein toe aan de pan.
5. Giet de warme runderbouillon erbij tot de groenten net onderstaan.
6. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel met het deksel op de pan ca. 20 minuten zachtjes koken tot de aardappels en wortels goed zacht zijn.
7. Haal het laurierblad uit de pan.
8. Voeg de plakjes Mettenden toe aan de soep en laat ze op laag vuur 10 minuten zachtjes meekoken.
9. De worstjes geven zo hun heerlijke, vette rooksmaak af aan de bouillon.
10. Schep de plakjes worst er eventueel kort uit (of werk er voorzichtig omheen).
11. Gebruik een aardappelstamper om een deel van de aardappels en groenten grof te stampen direct in de pan.
12. Dit geeft de soep zijn traditionele, dikke en lobbige structuur (Eintopf-stijl).
13. Roer de worstjes weer volledig door de soep.
14. Breng de maaltijdsoep op smaak met versgemalen zwarte peper, een snuf zout en een royale rasp nootmuskaat.
15. Verdeel de dikke aardappelsoep over twee diepe kommen en strooi de verse peterselie eroverheen.

LEKKER MET:

- Een stevige snee Duits zuurdesembrood (Graubrot) of roggebrood met een dikke laag gezouten roomboter.
- Een flinke lik pittige of middelscherpe Duitse mosterd (bijv. Löwensenf) op de rand van het bord om de stukjes worst in te dippen.
- Een koud, fris Duitse Pilsener of een moutig Altbier om de maaltijd compleet te maken.

FILIPIJNSE BULALO



Filipijnse bulalo is de ultieme, robuuste rundvleessoep uit de provincie Batangas. Deze maaltijdsoep draait volledig om puurheid en geduld: schenkels met mergpijp worden urenlang zachtjes gekookt tot het vlees van het bot valt en het romige merg smelt in een heldere, diepe bouillon Samen met knapperige kolen, maïs en zoete ui ontstaat een troostrijke en krachtige maaltijd.

Bereidingstijd: 2 uur en 30 minuten (of 45 minuten in een snelkookpan)

DIT HEB JE NODIG:

- 600 g runderschenkel (met grote mergpijp, in dikke schijven)
- 1 maïskolf (in dikke schijven gesneden)
- 150 g paksoi (of Chinese kool, losse bladeren)
- ½ witte kool (in grove parten)
- 1 grote ui (gepeld, in vieren)
- 1 tl hele zwarte peperkorrels
- 1 el vissaus (patis)
- 1 l water (zodat het vlees ruim onderstaat)
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- naar smaak zout

ZO MAAK JE HET:

1. Leg de runderschenkels in een soeppan en giet er koud water bij tot ze net onderstaan.
2. Breng op hoog vuur aan de kook en laat 5 minuten hard doorkoken.
3. Giet het water af en spoel het vlees en de pan grondig schoon onder de koude kraan om alle onzuiverheden en schuim te verwijderen.
4. Leg het schoongespoelde vlees terug in de pan.
5. Voeg de 1 l water, de parten ui en de hele zwarte peperkorrels toe.
6. Breng opnieuw aan de kook, zet het vuur direct op de laagste stand en leg het deksel op de pan.
7. Laat het vlees ca. 2 uur heel zachtjes pruttelen tot het botermals is en bijna van het bot valt.
8. **Tip:** schuim het oppervlak tussendoor af en zorg dat het merg in de pijp blijft zitten.
9. Voeg de schijven maïskolf en de grove parten witte kool toe aan de pan.
10. Laat deze 10 tot 12 minuten zachtjes meekoken tot de maïs gaar is en de kool zacht wordt.
11. Voeg de paksoi (of Chinese kool) en de vissaus toe aan de soep.
12. Laat het geheel nog 2 minuten zachtjes doorkoken tot het bladgroen net geslonken maar nog mooi felgroen is.
13. Breng de bouillon op smaak met extra zout of een extra drupje vissaus.
14. Schep de schenkels met de mergpijpen heel voorzichtig uit de pan en verdeel ze over twee grote, diepe kommen.
15. Verdeel de stukken maïs en kool eromheen en giet de kokendhete, heldere runderbouillon erover.
16. Garneer met de ringetjes bosui.

LEKKER MET:

- Een grote kom gestoomde witte jasmijnrijst; de rijke bouillon wordt traditioneel over de rijst heen gegoten.
- Een klein dipschaaltje met vissaus (patis), een kneepje calamansi- of limoensap en een fijngesneden rood pepertje om het malse rundvlees in te dippen.
- Een kleine lepel of rietje om het romige, boterzachte beenmerg uit de pijp te lepelen; dit is voor Filipijnen hét hoogtepunt van de maaltijd.

FILIPIJNSE SINIGANG MET VARKEN



Filipijnse sinigang met varken (traditioneel bekend als Sinigang na Baboy) is het ultieme troostvoedsel van de Filipijnen. Deze heldere maaltijdsoep is geliefd om zijn krachtige, friszure bouillon op basis van tamarinde. Door te kiezen voor varkensvlees met bot en vet (zoals spareribs of varkensbuik) ontstaat er tijdens het zachte koken een diepe, rijke smaak die perfect in balans wordt gebracht door het zuur en een flinke variatie aan Aziatische groenten.

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g varkenskrabbetjes (spareribs, in stukken gesneden) of varkensbuik
- 150 g gabi (taro, geschild en in grove blokjes, *of* 1 à 1½ el maizena)
- 150 g daikon (witte rammenas, in dikke schijfjes)
- 100 g kousenband (*of* sperziebonen, in stukken van 5 cm)
- 75 g kangkong (waterspinazie, *of* babyspinazie)
- 1 kleine ui (in parten)
- 2 tomaten (in parten)
- 800 ml water
- 25 g tamarindepasta (of sinigang-kruidenmix naar smaak, opgelost in een beetje warm water)
- 1 groene peper (bijv. jalapeño of Spaanse peper, heel gelaten voor aroma)
- 1½ el vissaus (patis)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Leg de stukken varkensvlees in een kookpan en giet er koud water bij tot ze net onderstaan.
2. Breng hard aan de kook en laat 5 minuten doorkoken om onzuiverheden los te laten komen.
3. Giet het water af en spoel het vlees grondig schoon onder de koude kraan.
4. Leg het vlees terug in de schoongemaakte pan.
5. Voeg de 800 ml water, de parten ui en de tomaten toe.
6. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat het vlees met het deksel op de pan ca. 45 minuten zachtjes pruttelen tot het varkensvlees heerlijk mals begint te worden.
7. Voeg de blokjes taro (gabi) en de opgeloste tamarindepasta toe aan de pan.
8. Laat dit 10 minuten meekoken.
9. De taro geeft tijdens het koken zetmeel af, wat de zure bouillon een traditionele, licht gebonden structuur geeft.
10. Voeg de schijfjes daikon, de kousenband en de hele groene peper toe.
11. Laat de groenten ca. 8 minuten zachtjes meekoken tot ze beetgaar zijn.
12. Roer de vissaus door de soep.
13. Voeg de waterspinazie (of babyspinazie) toe en laat deze in 1 tot 2 minuten slinken in de kokendhete bouillon.
14. Proef kritisch en breng eventueel extra op smaak met een snuf zout of extra vissaus.
15. Schep het malse varkensvlees en de groenten in twee diepe kommen en giet de dampende, zure bouillon er rijkelijk overheen.

LEKKER MET:

- Een grote kom warm gestoomde witte jasmijnrijst; de intense, zure bouillon is gemaakt om over de rijst heen te lepelen.
- Een extra dipschaaltje met vissaus (patis) en een fijngesneden rood pepertje aan tafel om het varkensvlees in te dippen voor een zoute, pittige boost.

GEORGISCHE CHIKHIRTMA



Georgische chikhirtma is een unieke, fluweelzachte kippensoep die zich onderscheidt door zijn rijke, romige textuur zonder dat er room aan te pas komt. De soep wordt traditioneel gebonden met eieren en zuren van citroen of azijn, wat zorgt voor een perfecte balans tussen hartig en fris. Met malse stukken kip en veel verse kruiden is dit een heerlijk vullende, troostrijke maaltijdsoep.

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten (of 30 minuten bij gebruik van kant-en-klare bouillon en reeds gegaarde kip)

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kippenbouten (of 300 g kipfilet/dijfilet)
- 1 ui (fijngesnipperd)
- 20 g roomboter
- 1 el bloem
- 2 eierdooiers
- ½ citroen (het sap)
- 1 l water (bij gebruik van rauwe kipbouten)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 15 g verse koriander (fijngesneden)
- 10 g verse dille (fijngesneden)
- ½ tl blauwe fenegriek (optioneel, typisch Georgisch)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de kippenbouten met 1 l water en een snuf zout aan de kook in een soeppan.
2. Schuim het oppervlak af.
3. Laat de kip op laag vuur in ca. 45-50 minuten zachtjes gaar koken.
4. Haal de kip uit de pan, laat iets afkoelen, pluk het vlees van de botten en snijd of scheur in stukken.
5. Zeef de bouillon en meet 750 ml af.
6. Smelt de roomboter in de soeppan op middelhoog vuur.
7. Fruit de ui in ca. 5 minuten glazig en zacht, maar laat niet bruin worden.
8. Voeg de bloem toe en bak deze 1 minuut mee om te garen.
9. Giet de warme kippenbouillon geleidelijk en al roerend met een garde bij de ui om klontjes te voorkomen.
10. Breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes doorkoken.
11. Voeg de stukken kip toe aan de soep.
12. Klop in een aparte kom de eierdooiers los met het citroensap.
13. Schep langzaam twee soeplepels van de hete bouillon bij het eimengsel terwijl je hard blijft kloppen (zo voorkom je dat het ei stolt).
14. Zet het vuur van de soeppan heel laag en giet het getemperde eimengsel al roerend terug in de pan.
15. Laat de soep vanaf nu absoluut niet meer koken.
16. Roer de knoflook, verse koriander, dille en eventueel de blauwe fenegriek door de soep.
17. Warm nog 2 minuten goed door op laag vuur en breng op smaak met peper en extra zout.

LEKKER MET:

- Warm shoti (Georgisch platbrood) of een stevig desembrood om in de dikke, romige soep te dopen.
- Een schaaltje ingelegde groenten (zoals augurkjes of bloemkool) om een extra fris, knapperig zuurtje aan de maaltijd toe te voegen.

HOLLANDSE ERWTENSOEP



Hollandse erwtensoep (snert) is het ultieme nationale comfortfood voor koude winterdagen. Deze oer-Hollandse maaltijdsoep hoort zo dik te zijn dat je lepel er rechtop in blijft staan. Het geheim achter een écht goede snert is het langzaam gaarkoken van de spliterwten met varkensvlees, waardoor de erwten volledig uit elkaar vallen en de soep zijn karakteristieke, lobbige binding geeft. De smaak is de volgende dag vaak nóg lekkerder.

Bereidingstijd: 1 uur en 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g spliterwten (gedroogd, goed afgespoeld)
- 150 g varkenskrabbetjes (of schouderkarbonade, met bot)
- 50 g gerookte spekreepjes
- ½ rookworst (in plakjes)
- ½ prei (in ringen)
- ½ kleine winterwortel (in blokjes)
- ¼ kleine knolselderij (in blokjes)
- ½ kleine ui (gesnipperd)
- 1 laurierblad
- 750 ml koud water
- 10 g verse bladpeterselie (fijngesneden)
- 10 g vers selderijblad (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de afgespoelde spliterwten, het varkensvlees (krabbetjes of karbonade), de gerookte spekreepjes en het laurierblad in een soeppan.
2. Giet de 750 ml koud water erbij.
3. Breng het geheel op middelhoog vuur aan de kook.
4. Schuim met een schuimspaan het opkomende witte eiwitvilt grondig van het oppervlak.
5. Zet het vuur zodra het kookt op de laagste stand, leg het deksel op de pan en laat de basis ca. 45 tot 60 minuten heel zachtjes pruttelen tot de spliterwten zacht beginnen te worden en uit elkaar vallen.
6. Haal het varkensvlees met een schuimspaan uit de pan.
7. Verwijder het bot en de vetrandjes, snijd of pluis het malse vlees in kleine stukjes en doe het vlees direct terug in de pan.
8. Voeg de blokjes knolselderij, wortel, preiringen en gesnipperde ui toe aan de soep.
9. Laat het geheel onder regelmatig roeren nog ca. 20 tot 25 minuten zachtjes doorkoken tot alle groenten volledig gaar en zacht zijn.
10. Roer goed over de bodem om aanbranden te voorkomen.
11. Voeg de plakjes rookworst, de verse peterselie en het selderijblad toe aan de snert.
12. Laat de soep nog 5 tot 10 minuten op heel laag vuur pruttelen tot de rookworst warm is en de soep de gewenste, dikke maaltijdsoep-structuur heeft.
13. Haal het laurierblad uit de pan.
14. Breng de erwtensoep stevig op smaak met veel versgemalen zwarte peper en zout.

LEKKER MET:

- Traditioneel Fries roggebrood belegd met een dikke laag katenspek of Groninger metworst.
- Een lik scherpe Zaanse mosterd op het roggebrood om het vette karakter van de soep te doorbreken.

HONGAARSE GOULASH



Hongaarse goulashsoep (gulyásleves) is een robuuste maaltijdsoep die het midden houdt tussen een krachtige soep en een malse stoofpot. Het geheim van deze klassieker zit in het langzaam stoven van de runderlappen met een flinke berg uien en authentiek zoet Hongaars paprikapoeder, waardoor een diepe, aromatische saus ontstaat. Aangevuld met stevige blokjes aardappel en paprika is dit de perfecte, verwarmende maaltijd.

Bereidingstijd: 2 uur en 15 minuten (waarvan 1 uur en 30 minuten stooftijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g runderlappen (in blokjes van 2 cm)
- 250 g kruimige aardappels (geschild, in blokjes)
- 2 grote uien (fijngesnipperd)
- 1 rode paprika (in blokjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1½ el mild Hongaars paprikapoeder (édesnemes)
- 1 el zonnebloemolie (of reuzel)
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl komijnzaad (fijn gewreven)
- 1 laurierblad
- 600 ml warme runderbouillon
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de zonnebloemolie in een soep- of braadpan met een dikke bodem op middelhoog vuur.
2. Fruit de uien ca. 6 tot 8 minuten rustig aan tot ze volledig zacht en glazig zijn.
3. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
4. Voeg de blokjes rundvlees toe aan de pan en bak ze in 5 minuten rondom bruin.
5. Voeg de tomatenpuree en het fijn gewreven komijnzaad toe en bak dit 1 minuut mee.
6. Haal de pan kort van het vuur.
7. Strooi het paprikapoeder over het vleesmengsel en roer direct goed door.
8. Laat paprikapoeder nooit verbranden, dan wordt het bitter.
9. Giet direct de warme runderbouillon in de pan en voeg het laurierblad toe.
10. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur op de laagste stand en leg het deksel op de pan.
11. Laat het vlees ca. 1 uur en 30 minuten heel zachtjes sudderen tot het botermals is.
12. Voeg de blokjes aardappel en rode paprika toe aan de pan.
13. Laat de soep zonder deksel nog ca. 20 tot 25 minuten zachtjes doorkoken tot de aardappels gaar zijn.
14. Een deel van het zetmeel van de aardappels zal de goulashsoep nu op een natuurlijke manier binden tot een dikke maaltijdsoep.
15. Haal het laurierblad uit de pan.
16. Breng de goulashsoep stevig op smaak met veel versgemalen zwarte peper en zout.

LEKKER MET:

- Dikke plakken vers wit landbrood of stevig desembrood om in de diepe, kruidige paprikabouillon te dopen.
- Een frisse, knapperige komkommersalade met een lichte azijn- dilledressing om een koel contrast te bieden tegenover de krachtige soep.

INDONESISCHE SOTO AJAM



Indonesische soto ajam is ongetwijfeld de bekendste en meest geliefde kruidige kippensoep uit de Indische archipel. Deze heldere maaltijdsoep krijgt zijn iconische goudgele kleur en diepe smaak van een zelfgemaakte boemboe met kurkuma, gember, citroengras en kaffir-limoenblaadjes. De soep wordt traditioneel geserveerd als een 'bouw-het-zelf'-maaltijd, waarbij je de kom vult met rijstnoedels, malse gepluisde kip en allerlei frisse toppings voor een perfecte balans tussen hartig, fris en pittig.

Bereidingstijd: 1 uur

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kippenbouten (of 300 g kipdijfilet)
- 75 g glasnoedels (soën/laksa, of rijstvermicelli)
- 50 g taugé (schoongemaakt)
- 2 eieren
- 1 l water
- 1 stengel citroengras (sereh, gekneusd en in een knoop)
- 2 kaffir-limoenblaadjes (djeroek poeroet)
- 1 laurierblad (of salam blad)
- 1 el zonnebloemolie
- naar smaak peper en zout

voor de boemboe (kruidenpasta):

- 3 sjalotten (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember (djahé, geraspt)
- 2 cm verse kurkuma (koenjit, geraspt, *of* 1 tl kurkumapoeder)
- 2 kemirinoten (gekraakt en geraspt, optioneel)
- 1 tl ketoembar (korianderpoeder)
- ½ tl djinten (komijnpoeder)

voor de toppings & garnering:

- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 10 g verse selderij (fijngesneden)
- 2 el gebakken uitjes (bawang goreng)
- ½ limoen (in partjes)

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de kippenbouten in een soeppan met het water en een flinke snuf zout aan de kook.
2. Schuim het oppervlak af met een schuimspaan.
3. Voeg het citroengras, de kaffir-limoenblaadjes en het laurierblad toe.
4. Zet het vuur laag en laat de kip ca. 40 minuten heel zachtjes trekken tot het vlees botermals is.
5. Maal ondertussen de sjalotten, knoflook, gember, kurkuma, kemirinoten, ketoembar en djinten in een vijzel (tjobek) of kleine keukenmachine helemaal fijn tot een gladde kruidenpasta.
6. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
7. Bak de boemboe ca. 3 tot 4 minuten rustig aan tot deze diep goudgeel kleurt en heerlijk aromatisch begint te ruiken.
8. Haal de gare kip met een schuimspaan uit de bouillon en leg op een bord om af te koelen.
9. Giet de gebakken boemboe rechtstreeks in de kookpan bij de warme kippenbouillon.
10. Roer goed door en laat de soep op laag vuur nog 15 minuten zachtjes trekken zodat alle smaken diep intrekken.
11. Kook de eieren in ca. 7 minuten halfhard, pel ze en snijd ze doormidden.
12. Bereid de glasnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel ze koud af.
13. Pluis het afgekoelde kippenvlees met twee vorken in fijne reepjes.
14. Proef de bouillon en breng extra op smaak met peper en zout.
15. Verdeel de glasnoedels, de taugé en de gepluisde kip over twee diepe kommen.
16. Giet de kokendhete, goudgele soto-bouillon er door een zeef royaal overheen.
17. Garneer de maaltijdsoep met de gehalveerde eieren, ringetjes bosui, verse selderij en een royale hand gebakken uitjes.

LEKKER MET:

- Een flinke schep sambal oelek of een zelfgemaakte sambal soto (gemaakt van gekookte pepertjes en knoflook) voor een vurige kick.
- Een flinke hand knapperige emping (gemaakt van melindjo-noten) of kroepoek om in de kruidige bouillon te dopen.
- Een kommetje witte rijst (nasi putih) ernaast om door de soep te mengen voor extra body.

JAPANSE CHANKO NABE



Japanse chanko nabe is de legendarische 'sumoworstelaar-hotpot'. Deze maaltijdsoep is speciaal ontworpen om voedzaam, eiwitrijk en vullend te zijn. Traditioneel bevat het een overvloed aan verschillende eiwitbronnen zoals malse kip, zelfgemaakte kipgehaktballetjes en tahoe, gecombineerd met bergen verse groenten in een lichte dashi- en sojasausbouillon. Thuis is het de ultieme, gezonde en gezellige 'one-pot'-maaltijdsoep.

Bereidingstijd: 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g kipdijfilet (in hapklare stukken)
- 100 g tahoe (tofu, in dikke blokjes)
- 150 g Chinese kool (in grove stukken)
- 75 g shiitake paddenstoelen (schoongemaakt, kruislings ingesneden)
- ½ prei (in dikke schuine ringen)
- 750 ml warme dashi-bouillon (gemaakt van dashipoeder of water met groentebouillon)
- 2 el sojasaus
- 2 el mirin (Japanse rijstwijn)
- 1 el sake (optioneel)
- 50 g udon noedels (gedroogd of voorgekookt, optioneel)

voor de tsukune (kipgehaktballetjes):

- 150 g kipgehakt
- 1 bosuitje (fijngesneden)
- 1 cm verse gember (geraspt)
- 1 tl maïzena
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Meng in een kom het kipgehakt met het fijngesneden bosuitje, de geraspte gember, maïzena, peper en zout.
2. Kneed dit goed door en rol er met vochtige handen kleine, stevige gehaktballetjes van ter grootte van een pingpongbal.
3. Zet apart.
4. Giet de warme dashi-bouillon, sojasaus, mirin en sake in een brede soeppan (of traditionele aardewerken *donabe pot*). Breng de vloeistof zachtjes aan de kook.
5. Voeg de stukken kipdijfilet en de gemaakte kipgehaktballetjes voorzichtig toe aan de kokende bouillon.
6. Laat deze op middellaag vuur in ca. 5 minuten zachtjes gaar koken.
7. Voeg de grove stukken Chinese kool, de schuine preiringen, de shiitake en de blokjes tahoe toe aan de pan.
8. Schik ze mooi in groepjes naast elkaar, zoals ze dat in Japan doen.
9. Leg het deksel op de pan en laat het geheel nog 8 tot 10 minuten zachtjes pruttelen tot alle groenten beetgaar zijn en de smaken diep in de tahoe zijn getrokken.
10. Voeg de laatste 3 minuten de udon noedels toe aan de soep om mee warm te worden en de resterende bouillon op te zuigen. Breng de soep eventueel verder op smaak met een extra drupje sojasaus.
11. Zet de pan direct op tafel op een warmhoudplaatje.
12. Schep de rijke vulling met de lichte, hartige bouillon samen over in twee diepe kommen.

LEKKER MET:

- Een kommetje witte rijst of extra udon noedels om aan het einde door de overgebleven, intense bouillon te roeren.
- Een dipschaaltje met ponzu (citrus-sojasaus) of sesamsaus om de stukjes kip en groenten aan tafel in te dippen.
- Een snufje shichimi togarashi (Japans zevenkruidenpoeder) voor een lekkere, pittige kick over je eigen kom soep.

JAPANSE RAMEN



Japanse ramen (shoyu-stijl) is een diepe, hartige en hartverwarmende noedelsoep die de perfecte balans biedt tussen intense umami en frisse toppings. Deze variant gebruikt een aromatische sojasaus-basis (tare), gecombineerd met een krachtige bouillon, malse kipdijfilet en het iconische zachtgekookte ramenei. Het is de ultieme Japanse comfortfood-ervaring die je verrassend eenvoudig thuis op tafel zet.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g ramen-noedels (gedroogd of vers)
- 250 g kipdijfilet (in reepjes)
- 2 eieren
- 1 struik paksoi (in de lengte gehalveerd)
- 100 g shiitake paddenstoelen (in plakjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 el sesamolie
- 750 ml warme kippenbouillon (of groentebouillon)
- 3 el sojasaus (voor de tare)
- 1 el mirin (Japanse kookwijn)
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 1 tl sesamzaadjes (geroosterd)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de eieren in exact 6½ minuut halfzacht.
2. Laat ze direct schrikken in ijskoud water, pel ze voorzichtig en leg ze apart.
3. Snijd ze pas vlak voor het serveren overlangs doormidden.
4. Verhit de sesamolie in een diepe soeppan op middelhoog vuur.
5. Bak de reepjes kipdijfilet in ca. 5 minuten rondom goudbruin.
6. Voeg de plakjes shiitake toe en bak deze 3 minuten mee.
7. Voeg de knoflook en gember toe aan de pan en bak 1 minuut mee tot het heerlijk geurt.
8. Giet de warme kippenbouillon, de sojasaus en de mirin erbij.
9. Breng zachtjes aan de kook, zet het vuur laag en laat de soepbasis 10 minuten rustig pruttelen zodat alle smaken goed intrekken.
10. Voeg de laatste 3 minuten de gehalveerde paksoi toe aan de kokende soep, zodat deze slinkt maar nog wel een lekkere knapperige bite behoudt.
11. Kook ondertussen de ramen-noedels in een aparte pan volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
12. Giet ze af en verdeel ze direct over twee diepe kommen.
13. Haal de paksoi, shiitake en kip met een tang of schuimspaan uit de pan en schik ze mooi op de noedels.
14. Giet de kokendhete, donkere bouillon eroverheen.
15. Top elke kom af met een gehalveerd zachtgekookt ei en de ringetjes bosui.
16. Strooi de sesamzaadjes erover.

LEKKER MET:

- Een scheutje chili-olie (rayu) of sriracha vlak voor het eten voor een heerlijk pittige kick.
- Een knapperig vel nori (zeewier) dat je verticaal in de zijkant van de kom steekt voor extra textuur en ziltigheid.
- Een bijgerecht van gestoomde gyoza (Japanse dumplings) met een simpele sojasaus-dip.

LOUISIANA GUMBO



Louisiana gumbo is het culinaire boegbeeld van de Amerikaanse Deep South. Deze maaltijdsoep weerspiegelt een unieke smeltkroes van Franse, Afrikaanse en inheemse tradities. De absolute ziel van de soep is de donkere roux, die langzaam wordt opgebouwd tot een diepe, chocoladebruine kleur. Gevuld met de traditionele Holy Trinity (ui, bleekselderij en paprika), pittige andouille-worst en malse kip is dit een zware, intense smaakbeleving.

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kipdijfilet (in hapklare blokjes)
- 150 g andouille-worst (of gerookte varkensworst, in plakjes van 1 cm)
- 30 g bloem
- 30 g plantaardige olie (of zonnebloemolie)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 1 groene paprika (in kleine blokjes)
- 1 stengel bleekselderij (in fijne boogjes)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 600 ml warme kippenbouillon
- 100 g okra (in ringetjes, optioneel voor binding)
- 1 el cajun-kruiden (zoutarm, of naar smaak)
- 1 laurierblad
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een klein scheutje olie in een soeppan met een dikke bodem op middelhoog vuur.
2. Bak de plakjes worst krokant en goudbruin.
3. Haal ze uit de pan en zet apart.
4. Bak in hetzelfde bakvet de blokjes kipdijfilet rondom bruin (ze hoeven nog niet gaar te zijn).
5. Haal ook de kip uit de pan en zet apart.
6. Giet de resterende plantaardige olie in dezelfde pan en voeg de bloem toe.
7. Zet het vuur middellaag.
8. Roer nu onafgebroken met een houten lepel of garde.
9. Bak de roux in ca. 15 tot 20 minuten langzaam tot hij de kleur van melkchocolade of een donker glanzend bier heeft.
10. **Let op:** laat het vuur niet te hoog staan, want als de roux verbrandt (zwarte puntjes) moet je helemaal opnieuw beginnen.
11. Voeg direct de gesnipperde ui, groene paprika en bleekselderij toe aan de donkere roux.
12. De roux zal direct sissen en afkoelen.
13. Bak de groenten onder regelmatig roeren 5 minuten mee in de roux tot ze zacht zijn.
14. Voeg de laatste minuut de knoflook toe.
15. Giet geleidelijk en al roerend met een garde de warme kippenbouillon bij het mengsel om een gladde, dikke sausbasis te krijgen.
16. Voeg de cajun-kruiden, het laurierblad, de gebakken worst en de kip toe.
17. Breng de gumbo aan de kook, zet het vuur op de laagste stand en leg het deksel schuin op de pan.
18. Laat de soep ca. 35 minuten zachtjes pruttelen tot de kip botermals is.
19. Voeg de laatste 15 minuten de okraringetjes toe; okra geeft een natuurlijke, slijmachtige binding af die de gumbo zijn kenmerkende dikte geeft.
20. Haal het laurierblad uit de pan.
21. Proef kritisch en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
22. Strooi de verse peterselie eroverheen.

LEKKER MET:

- Een grote schep warme witte rijst direct in het midden van de diepe soepkom geplaatst; gumbo wordt in Louisiana nooit zonder rijst gegeten.
- Een paar druppels pittige tabascosaus of een andere hot sauce op azijnbasis aan tafel om het zware, vette karakter van de roux te doorbreken.
- Een stuk warm maïsbrood (cornbread) met een dun laagje boter ernaast.

MAROKKAANSE HARIRA



Marokkaanse Harira is de bekendste en meest geliefde soep uit de Marokkaanse keuken. Deze maaltijdsoep is fluweelzacht door de binding van bloem, maar tegelijkertijd ontzettend rijk gevuld met kikkererwten, linzen, stukjes mals vlees en fijne vermicelli. Dankzij een gulle hoeveelheid verse kruiden en specerijen zoals gember, kaneel en kurkuma is deze soep een hartverwarmende smaakexplosie.

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g lamsvlees (of rundvlees, in heel kleine blokjes)
- 200 g kikkererwten (uit blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 40 g bruine of groene linzen (gedroogd)
- 30 g vermicelli
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 stengel bleekselderij (fijngesneden)
- 1 el olijfolie
- 1 blik gepelde tomaten (400 g, fijngehakt)
- 1 el tomatenpuree
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kurkuma
- ¼ tl kaneel
- 750 ml warme runder- of groentebouillon
- 15 g verse koriander (fijngesneden)
- 15 g verse peterselie (fijngesneden)
- 2 el bloem (losgeroerd met 4 el koud water tot een glad papje)
- ½ citroen (in partjes)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Bak de blokjes vlees rondom bruin.
3. Voeg de ui en bleekselderij toe en bak deze 3 minuten mee tot ze zacht worden.
4. Voeg het gemberpoeder, de kurkuma, de kaneel en de tomatenpuree toe.
5. Bak dit 1 minuut mee om de aroma's los te laten komen.
6. Giet de fijngehakte gepelde tomaten en de warme bouillon in de pan.
7. Voeg de gedroogde linzen toe samen met de helft van de verse koriander en peterselie.
8. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel met het deksel op de pan ca. 45 minuten zachtjes pruttelen tot het vlees en de linzen volledig gaar zijn.
9. Voeg de kikkererwten en de vermicelli toe aan de soep.
10. Giet al roerend het bloempapje geleidelijk in de pan om de soep te binden; hierdoor krijgt de Harira zijn karakteristieke, fluweelzachte dikte.
11. Laat de soep nog 8 tot 10 minuten op laag vuur zachtjes doorkoken tot de vermicelli gaar is en de soep mooi gebonden is.
12. Roer de rest van de verse koriander en peterselie door de soep en breng op smaak met peper en zout.

LEKKER MET:

- Traditionele zoete dadels en *chebakia* (Marokkaanse honingkoekjes); het contrast tussen de hartig-zure soep en het zoete fruit is fenomenaal.
- Een kneepje vers citroensap vlak voor het eten en een stuk warm Marokkaans platbrood (*tashreft*).

MEXICAANSE POZOLE ROJO



Mexicaanse pozole rojo is een legendarische, feestelijke maaltijdsoep die diep geworteld is in de Mexicaanse traditie. Deze vuurrode soep combineert botermals, gepluisd varkensvlees met hominy (maíz pozolero) – gigantische, vlezige maïskorrels die een unieke, nootachtige beet geven. De ziel van het gerecht is de diepe bouillon op basis van gedroogde Mexicaanse chilipepers die rijk van smaak is zonder extreem scherp te zijn. Pozole serveer je traditioneel met een vrolijke parade aan frisse toppings waarmee iedereen zijn eigen kom aan tafel afmaakt.

Bereidingstijd: 2 uur en 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g varkensschouder (procureur of varkenslappen, in grove blokken)
- 400 g witte hominy maïs (1 groot blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 1 witte ui (gehalveerd)
- 6 teentjes knoflook (gepeld)
- 2 laurierblaadjes
- 1 l water
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el gedroogde Mexicaanse oregano
- ½ tl komijnzaad
- naar smaak peper en zout

voor de rode chilisaus (salsa roja):

- 4 gedroogde guajillo chilipepers* (stelen en zaden verwijderd)
- 2 gedroogde ancho chilipepers* (stelen en zaden verwijderd)

voor de frisse tafel-toppings:

- ¼ witte kool (of ijsbergsla, flinterdun gesneden)
- 4 radijsjes (in dunne plakjes)
- ½ limoen (in partjes)
- 10 g verse koriander (grof gehakt)
- 4 krokante maïstostadas (of tortillachips)

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de grove blokken varkensvlees, de helft van de witte ui, 3 teentjes knoflook, de laurierblaadjes en 1 tl zout in een grote soeppan.
2. Giet de 1 l water erbij tot het vlees ruim onderstaat.
3. Breng aan de kook en schep met een schuimspaan het opkomende schuim grondig weg.
4. Zet het vuur laag, leg het deksel schuin op de pan en laat het vlees ca. 1 uur en 15 minuten heel zachtjes pruttelen tot het zo mals is dat het uit elkaar valt.
5. Breng ondertussen in een klein pannetje wat water aan de kook.
6. Leg de schoongemaakte guajillo- en ancho-chilipepers in het kokende water, zet het vuur direct uit en laat ze 15 tot 20 minuten weken tot ze volledig zacht en buigzaam zijn.
7. Doe de geweekte, zachte pepers in een blender.
8. Voeg de andere helft van de ui (grof gehakt), de resterende 3 teentjes knoflook, het komijnzaad, de helft van de gedroogde oregano en ca. 150 ml van het hete chili-weekvocht toe.
9. Blend alles op de hoogste stand tot een volledig gladde, dikke rode saus.
10. Giet de saus door een fijne zeef om eventuele taaie schilletjes achter te laten.
11. Verhit de zonnebloemolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur.
12. Giet de gezeefde chilisaus erin (pas op voor spetteren).
13. Bak deze al roerend 5 minuten aan tot de kleur dieper rood wordt en de saus indikt.
14. Dit haalt de rauwe smaak van de chilipepers weg.
15. Haal de ui, de knoflooktenen en de laurierblaadjes uit de grote soeppan en gooi ze weg.
16. Haal het vlees kort uit de pan, trek het met twee vorken in grove plukken uit elkaar en doe het direct terug in de bouillon. Roer de gebakken rode chilisaus en de afgespoelde hominy maïs door de soep.
17. Laat de pozole rojo zonder deksel nog 25 tot 30 minuten zachtjes doorkoken zodat de maïskorrels de smaken en de dieprode kleur volledig opnemen.
18. Wrijf de resterende Mexicaanse oregano tussen je handpalmen fijn en roer door de soep.
19. Breng de bouillon krachtig op smaak met zout en zwarte peper.
20. Schep de dampende rode maaltijdsoep in twee diepe kommen.
21. Zet alle toppings (kool, radijs, koriander en limoen) in schaaltjes op tafel.
22. Iedereen knijpt naar smaak limoen uit boven zijn kom en maakt de soep af met de knapperige groenten.

LEKKER MET:

- Krokante maïstostadas of een handje gezouten tortillachips om in de diepe bouillon te dopen of over de soep te verkruimelen.
- Een koud, Mexicaans biertje (zoals een Modelo Especial of Negra Modelo) met een partje limoen in de hals.

* Gedroogde Mexicaanse chilipepers en hominy maïs kun je uitstekend vinden bij de lokale toko of online speciaalzaken.

MEXICAANSE TORTILLASOEP



Mexicaanse tortillasoep (sopa de tortilla) is een van de meest geliefde gerechten uit Centraal-Mexico. Deze maaltijdsoep combineert een kruidige, licht pittige tomaten-bouillonbasis met malse stukjes gepluisde kip en een rijke variatie aan contrasterende toppings. Wat deze soep écht uniek maakt, zijn de knapperig gebakken reepjes maïstortilla die vlak voor het serveren over de kom gaan en zorgen voor een verslavend lekkere crunch bij elke hap.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kipdijfilet (of kipfilet)
- 4 maïstortillas (in dunne reepjes van ½ cm)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 blik gepelde tomaten (400 g, fijngehakt)
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl chipotle-chilipoeder (of cayennepeper voor pit)
- 600 ml warme kippenbouillon
- 1 el zonnebloemolie (plus extra om te frituren)
- 1 avocado (in blokjes, voor de topping)
- 50 g feta (of Mexicaanse queso fresco, verkruimeld)
- ½ limoen (het sap, plus partjes voor erbij)
- 10 g verse koriander (grof gehakt)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een flinke laag zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Bak de dunne reepjes maïstortilla in delen in ca. 2 tot 3 minuten goudbruin en superknapperig.
3. Laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi direct met een klein snufje zout.
4. Verhit 1 el zonnebloemolie in een kookpan op middelhoog vuur.
5. Fruit de ui en knoflook ca. 4 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
6. Voeg de tomatenpuree, het komijnpoeder, gerookt paprikapoeder en chipotle-chilipoeder toe.
7. Bak dit al roerend 1 minuut mee om de specerijen te activeren en de tomatenpuree te ontzuren.
8. Giet de fijngehakte gepelde tomaten en de warme kippenbouillon in de pan.
9. Voeg de rauwe kipdijfilet in zijn geheel toe aan de vloeistof.
10. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel met het deksel op de pan 15 minuten zachtjes pruttelen tot de kip volledig gaar en mals is.
11. Haal de gekookte kip met een tang uit de pan en leg op een bord.
12. Trek het vlees met twee vorken in grove plukken uit elkaar.
13. Pureer de tomatenbouillon in de pan kort met een staafmixer tot een gladde, lichte soepbasis.
14. Roer het limoensap en de gepluisde kip terug door de warme bouillon.
15. Laat nog 2 minuten zachtjes doorwarmen en breng op smaak met peper en zout.
16. Verdeel de warme soep over twee diepe kommen.
17. Top de kommen royaal af met de blokjes avocado, de verkruimelde kaas en een flinke hand van de knapperig gebakken tortillareepjes.
18. Bestrooi met de verse koriander.

LEKKER MET:

- Een extra schaaltje limoenpartjes aan tafel om over de soep uit te knijpen voor een frisse, zuren touch.
- Een schepje zure room of crème fraîche in de kom om de pittige specerijen subtiel te verzachten.
- Een koud Mexicaans biertje (zoals een Corona of Sol) met een partje limoen in de hals.

OEKRAÏENSE BORSCHT



Oekraïense borscht (bórsjtsj) is sinds 2022 officieel erkend als UNESCO immaterieel cultureel erfgoed en is de absolute trots van de Oekraïense keuken. Deze maaltijdsoep is robijnrood, dik en rustiek, boordevol geraspte rode bieten, stevige wintergroenten en botermals rundvlees. Het geheim schuilt in de balans tussen de natuurlijke zoetheid van de bieten en een verfrissend zuurtje (van azijn of citroen), gecombineerd met de traditionele knoflook-kruidenolie (zazharka).

Bereidingstijd: 2 uur (waarvan 1 uur en 15 minuten stooftijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g runderlappen (met vet, in blokjes van 2 cm)
- 2 rode bieten (rauw, geschild en grof geraspt)
- 150 g witte kool (fijngesneden)
- 2 middelgrote aardappels (geschild, in blokjes)
- 1 kleine wortel (grof geraspt)
- 1 kleine ui (fijngesnipperd)
- 1 el tomatenpuree
- 1 el natuurazijn (of citroensap, om de rode kleur te behouden)
- 1 tl suiker
- 1 el zonnebloemolie
- 1 laurierblad
- 800 ml water
- 4 el zure room (smethana)
- 10 g verse dille (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de blokjes rundvlees, het laurierblad en een flinke snuf zout in een soeppan.
2. Giet de 800 ml water erbij en breng aan de kook.
3. Schuim het oppervlak grondig af met een schuimspaan.
4. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat het vlees ca. 1 uur en 15 minuten zachtjes gaten tot het botermals is.
5. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
6. Fruit de ui en geraspte wortel 5 minuten aan.
7. Voeg de geraspte rode bieten, de tomatenpuree, de azijn (of limoensap) en de suiker toe.
8. Bak dit geheel onder regelmatig roeren 10 minuten op laag vuur, zodat de bieten zacht worden en hun dieprode kleur afgeven.
9. Voeg de blokjes aardappel en de fijngesneden witte kool toe aan de pan met de runderbouillon en het malse vlees.
10. Laat dit 10 minuten zachtjes meekoken.
11. Voeg het bietenmengsel (de *zazharka*) uit de koekenpan toe aan de soeppan.
12. Roer goed door en laat de borscht nog 10 tot 15 minuten zachtjes pruttelen tot alle groenten en aardappels volledig gaar zijn.
13. Haal het laurierblad eruit en breng de soep stevig op smaak met peper en zout.
14. Schep de dikke, dieprode maaltijdsoep in twee diepe kommen.
15. Maak elke kom af met een royale klodder zure room en strooi de verse dille eroverheen.

LEKKER MET:

- Traditionele Oekraïense *pampushky* (warme, zachte gistbroodjes die overgoten zijn met een intense knoflook-peterselieolie).
- Een dun plakje gezouten *salo* (traditioneel Oekraïens rugvet van het varken) op een snee stevig roggebrood.

POOLSE CZERNINA



Poolse czernina (ook wel czarnina genoemd) is een van de meest unieke en historische gerechten uit de Poolse eetcultuur. Deze traditionele maaltijdsoep heeft een diepe zoetzure smaak en staat bekend om zijn chocoladebruine kleur, die afkomstig is van eendenbloed. In de Poolse geschiedenis had deze soep een bijzondere betekenis: wanneer een huwelijksaanbieder door de familie van de bruid werd afgewezen, kreeg hij traditiegetrouw een kom czernina (*czarna polewka*) geserveerd. De soep combineert een krachtige eenden bouillon met specerijen en gedroogde vruchten tot een hartverwarmend wintergerecht.

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g eendenbouten (of eenden delen zoals vleugels en nek)
- 100 ml eendenbloed* (vers of diepvries, vloeibaar op kamertemperatuur)
- 50 g gedroogde pruimen (zonder pit)
- 50 g gedroogde peren (of rozijnen/appels)
- ½ zure appel (in blokjes)
- 1 kleine ui (gepeld en op het fornuis zwart geblakerd voor extra smaak)
- 1 kleine wortel (in schijfjes)
- ¼ kleine knolselderij (in blokjes)
- 1 el natuurazijn (of appelciderazijn, om het bloed te stabiliseren)
- 1 el bloem
- 1 el suiker (naar smaak, voor de zoetzure balans)
- 3 pimentkorrels
- 3 kruidnagels
- 2 laurierblaadjes
- 1 l water
- 100 g eiernoedels (*kluski* of brede pasta)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Leg de eendenbouten in een soeppan en voeg de 1 l water en een flinke snuf zout toe.
2. Breng aan de kook en schep het opkomende schuim grondig weg met een schuimspaan.
3. Voeg de wortel, knolselderij, de geblakerde ui, de laurierblaadjes, pimentkorrels en kruidnagels toe.
4. Zet het vuur laag en laat de basis ca. 1 uur heel zachtjes pruttelen met het deksel op de pan tot het eendenvlees zacht is.
5. Doe de gedroogde pruimen en peren in een apart kommetje met warm water en laat ze 30 minuten weken.
6. Snijd ze daarna in grove stukken.
7. Haal het eendenvlees en de groenten met een schuimspaan uit de pan.
8. Pluis het vlees van de botten.
9. Zeef de bouillon en giet deze terug in de pan.
10. Voeg het gewelde gedroogde fruit en de blokjes verse appel toe aan de heldere bouillon en laat deze 15 minuten zachtjes koken tot het fruit zacht is.
11. Voeg ook de stukjes eend weer toe.
12. Zorg dat het eendenbloed op kamertemperatuur is.
13. Meng in een kom het eendenbloed met de natuurazijn, de suiker en de bloem met een garde tot een volledig glad mengsel zonder klontjes.
14. Schep twee soeplepels van de hete fruitbouillon uit de pan en roer dit rustig door het bloedkleurige mengsel om het op te warmen en schiften te voorkomen.
15. Zet het vuur van de soeppan heel laag.
16. Giet het warme bloedmengsel langzaam en al roerend met een garde terug in de pan.
17. Warm de soep heel rustig op tot hij licht indikt.
18. Laat de soep absoluut niet meer koken, anders gaat het bloed stollen en krijg je klontjes.
19. Proef kritisch: de soep moet een duidelijke zoetzure balans hebben.
20. Breng extra op smaak met peper, zout of een extra snuf suiker.
21. Kook ondertussen de eiernoedels gaar in een aparte pan.
22. Verdeel de noedels over twee diepe kommen en schep de dikke, donkere maaltijdsoep met het eendenvlees en het zachte fruit er royaal overheen.

LEKKER MET:

- Traditionele Poolse aardappelknoedels (kluski ziemniaczane) in plaats van noedels om de dikke soep mee op te zuigen.
- Een glaasje droge of halfzoete mede (honingwijn), wat fantastisch aansluit bij de fruitige, zoete tonen van de pruimen en peren in de soep.

* Het vinden van eendenbloed kan in Nederland een uitdaging zijn, dit is een goed alternatief: Trek een zeer krachtige bouillon van varkenskrabbetjes of eendenbouten, kook hierin flink wat gedroogde pruimen, rozijnen en specerijen zoals kruidnagel en piment mee, en kleur de soep aan het einde bij met een papje van balsamicoazijn en een klein mespuntje ongezoete cacaopoeder.

PORTUGESE CALDO VERDE



Portugese caldo verde is de bekendste en meest geliefde soep van Portugal, oorspronkelijk afkomstig uit de noordelijke regio Minho. Deze rustieke maaltijdsoep heeft een romige, lichtgroene basis van fluweelzacht gekookte aardappels, die een prachtig contrast vormt met flinterdun gesneden Galicische kool (couve galega). Afgetopt met plakjes krokant gebakken, pittige chouriço is dit een eenvoudige maar hartverwarmende klassieker.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g kruimige aardappels (geschild, in blokjes)
- 100 g couve galega (Portugese kool, of vervang door boerenkool/palmkool, flinterdun gesneden)
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 3 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 75 g Portugese chouriço (of Spaanse chorizo, in plakjes van ½ cm)
- 2 el extra vierge olijfolie
- 650 ml warme groentebouillon (of water met zout)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit 1 el van de extra vierge olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
2. Bak de plakjes chouriço in 3 tot 4 minuten knapperig en goudbruin.
3. Schep de plakjes worst met een schuimspaan uit de pan en leg ze apart.
4. Laat de aromatische, rode olie in de pan zitten.
5. Fruit de gesnipperde ui en knoflook ca. 4 minuten in het achtergebleven vet tot ze zacht en glazig zijn.
6. Voeg de blokjes aardappel toe aan de pan en giet de warme groentebouillon erbij.
7. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat het met het deksel op de pan ca. 15 tot 20 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar en zacht zijn.
8. Pureer de soepbasis direct in de pan met een staafmixer tot een volledig gladde, dikke en romige aardappelbouillon.
9. Zet de pan terug op laag vuur en voeg de flinterdun gesneden kool toe aan de romige bouillon.
10. Laat de kool in ca. 5 tot 7 minuten zachtjes meekoken tot deze zacht is, maar nog wel zijn prachtige, levendige groene kleur behoudt.
11. Roer de helft van de krokante plakjes chouriço terug door de soep.
12. Breng de caldo verde op smaak met versgemalen zwarte peper, een snuf zout en roer de resterende el extra vierge olijfolie erdoor.
13. Verdeel de dikke, groene maaltijdsoep over twee diepe kommen en garneer met de rest van de plakjes worst.

LEKKER MET:

- Traditioneel Portugees *broa de milho* (een stevig, compact maïsbrood) om dik te besmeren met gezouten boter en in de soep te dopen.
- Een glas gekoelde, jonge en frisse Vinho Verde (Portugese 'groene' wijn) die met zijn lichte tinteling en zuren perfect snijdt door het hartige karakter van de soep.

THAISE CURRYSOEP MET KIP



Thaise curry-maaltijdsoep met kip (geïnspireerd op de beroemde Kaeng Khiao Wan of een rijke rode curry) is een aromatische, romige klassieker uit Zuidoost-Azië. De zachte basis van kokosmelk krijgt een diepe, gelaagde smaak door het fruiten van Thaise currypasta met verse gember, knoflook en citroengras. Gevuld met malse reepjes kipdijfilet, rijstnoedels en knapperige groenten zet je binnen een handomdraai een vullende maaltijd op tafel die perfect balanceert tussen romig, pittig en fris.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kipdijfilet (in reepjes)
- 100 g rijstnoedels (brede of dunne variant)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 cm verse gember (geraspt)
- 1 stengel citroengras (sereh, gekneusd en in drieën)
- 1½ el Thaise rode of groene currypasta (naar smaak)
- 400 ml kokosmelk (1 blik)
- 400 ml warme kippenbouillon
- 1 el zonnebloemolie
- 1 el vissaus
- 1 tl palmsuiker (of bruine suiker)
- 100 g sugar snaps *of* peultjes
- 100 g mini-maïskolven (gehalveerd)
- ½ limoen (het sap)
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 10 g verse koriander (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Spoel ze direct koud af in een vergiet zodat ze niet verder garen of plakken en zet apart.
3. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
4. Fruit de ui, knoflook en gember ca. 3 minuten aan.
5. Voeg de currypasta toe en bak dit 1 minuut al roerend mee tot de aroma's vrijkomen.
6. Giet de kokosmelk en de warme kippenbouillon in de pan.
7. Voeg de stukken gekneusd citroengras toe.
8. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat de basis 5 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
9. Voeg de reepjes kipdijfilet, de sugar snaps en de mini-maïskolven toe aan de soep.
10. Laat het geheel ca. 7 tot 8 minuten zachtjes meekoken op middellaag vuur tot de kip volledig gaar en mals is en de groenten beetgaar zijn.
11. Haal de pan van het vuur en verwijder de stukken citroengras.
12. Roer de vissaus, de palmsuiker en het limoensap door de soep.
13. Proef kritisch en breng eventueel verder op smaak met een snuf zout of een extra drupje vissaus.
14. Verdeel de gekookte rijstnoedels over twee diepe kommen.
15. Schep de kokendhete, romige currybouillon met de kip en groenten er royaal overheen.
16. Garneer de kommen met de ringetjes bosui en verse koriander.

LEKKER MET:

- Knapperige Thaise kroepoek (cassave- of rijstkroepoek) om in de romige kokosbouillon te dopen.
- Een extra schaaltje limoenpartjes en fijngesneden rode peper aan tafel voor wie zijn soep graag extra fris of pittig afmaakt.

VIETNAMESE PHO



Vietnamese phở bò is een traditionele, aromatische rijstnoedelsoep met een diepe runderbouillon die wordt opgediend met flinterdun rauw vlees, verse kruiden en diverse tafel toppings. Vietnamese phở (uitgesproken als fuh, met een vragende toon) is het ultieme nationale gerecht van Vietnam. Het is een aromatische, diepe maaltijdsoep die bestaat uit een loepzuivere bouillon, platte rijstnoedels (*bánh phở*), malse stukjes vlees en een berg verse kruiden. Hoewel het in het Westen vaak als diner wordt gegeten, is phở in Vietnam hét traditionele ontbijt, dat je op elke straathoek dampend geserveerd krijgt.

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten (snelle variant; traditioneel kookt de bouillon 4 tot 6 uur)

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g biefstuk of ossenhaas (flinterdun gesneden, sukiyaki-stijl)
- 150 g runderstoofvlees of schenkel (met bot, voor de bouillon)
- 125 g brede rijstnoedels (bánh phở)
- 1 grote ui (gehalveerd)
- 4 cm verse gember (gehalveerd)
- 2 steranijs
- 1 kaneelstokje
- 2 kruidnagels
- 1 l water
- 2 el vissaus
- 1 tl suiker
- 50 g taugé
- 2 bosuitjes (in ringetjes)
- 10 g verse koriander (grof gehakt)
- 10 g verse Thaise basilicum (optioneel)
- ½ limoen (in partjes)
- naar smaak peper, zout, sriracha en hoisinsaus

ZO MAAK JE HET:

1. Leg de gehalveerde ui en gember met de snijkant naar beneden in een droge koekenpan op hoog vuur.
2. Bak ze 5 minuten tot ze flink zwart blakeren en geuren.
3. Rooster de laatste minuut de steranijs, het kaneelstokje en de kruidnagels mee tot ze aromatisch zijn.
4. Leg het stoofvlees (of de schenkel) in een kookpan met ruim water, breng aan de kook en laat 3 minuten hard koken om onzuiverheden te verwijderen.
5. Giet af en spoel het vlees en de pan goed schoon.
6. Leg het schoongespoelde stoofvlees terug in de pan met de 1 l water.
7. Voeg de geroosterde ui, gember en specerijen toe.
8. Breng aan de kook, schuim eventueel schuim af, zet het vuur laag en laat dit met het deksel schuin op de pan minimaal 1½ uur heel zachtjes trekken.
9. Haal het stoofvlees uit de pan, laat afkoelen en snijd in dunne plakjes.
10. Giet de bouillon door een zeer fijne zeef (of een zeef met een schone theedoek) in een schone pan zodat je een heldere soep overhoudt.
11. Roer de vissaus en suiker door de bouillon en breng op smaak met zout.
12. Houd de bouillon kokendheet.
13. Bereid de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel koud af en laat goed uitlekken.
14. Verdeel de noedels over twee grote, voorverwarmde diepe kommen.
15. Verdeel de plakjes gekookt stoofvlees én de rauwe, flinterdunne plakjes biefstuk over de noedels.
16. Giet de kokendhete bouillon direct over het vlees en de noedels.
17. Je zult zien dat de dunne biefstuk door de hitte van de soep direct perfect (medium-rare) gegaard wordt.

LEKKER MET:

- Een los bord vol met de verse taugé, bosui, koriander, Thaise basilicum en limoenpartjes. Iedereen voegt deze kruiden naar eigen smaak pluksgewijs toe aan zijn eigen kom soep.
- Dipschaaltjes met sriracha (pittig) en hoisinsaus (zoet-hartig) aan tafel om stukjes vlees in te dippen.

WEST-AFRIKAANSE MAAFE



West-Afrikaanse maafe (in Mali ook bekend als tigadèguèna) is een diepe, hartige pindastoof die in deze variant is getransformeerd tot een rijke maaltijdsoep. Dit geliefde gerecht uit landen als Senegal, Mali en Guinee krijgt zijn fluweelzachte, dikke structuur door een basis van pindakaas en tomatenpuree. Gevuld met malse stukjes kip, stevige zoete aardappel en kool is dit een verwarmende maaltijdsoep boordevol eiwitten en complexe smaken.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kipdijfilet (in hapklare blokjes)
- 3 el pindakaas (100% pinda, zonder toegevoegd suiker)
- 1 zoete aardappel (in blokjes van 2 cm)
- 100 g witte kool (of savooiekool, in grove repen)
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 cm verse gember (geraspt)
- 1 el zonnebloemolie
- 2 el tomatenpuree
- 400 g gepelde tomaten (1 blik, fijngewreven)
- 500 ml warme kippenbouillon (of groentebouillon)
- ½ tl chilivlokken (of cayennepeper, naar smaak)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of braadpan op middelhoog vuur.
2. Bak de blokjes kipdijfilet in ca. 5 minuten rondom goudbruin.
3. Haal de kip uit de pan en zet apart.
4. Fruit de gesnipperde ui, knoflook en geraspte gember 3 minuten in het achtergebleven vet tot ze zacht en geurig zijn.
5. Voeg de tomatenpuree en chilivlokken toe en bak 1 minuut mee om te ontzuren.
6. Voeg de pindakaas toe aan de pan.
7. Giet geleidelijk en al roerend met een garde een flinke scheut van de warme bouillon erbij, tot de pindakaas volledig is opgelost in een gladde, dikke pasta.
8. Giet de rest van de warme bouillon en de fijngewreven gepelde tomaten in de pan.
9. Voeg de blokjes zoete aardappel, de repen witte kool en de aangebraden kip toe.
10. Breng het geheel zachtjes aan de kook.
11. Roer goed over de bodem, want pindasoep kan snel aanzetten.
12. Zet het vuur laag, leg het deksel schuin op de pan en laat de maaltijdsoep ca. 20 tot 25 minuten rustig pruttelen.
13. De zoete aardappel is nu botermals en de saus prachtig is ingedikt tot een lobbige soep.
14. Breng op smaak met peper en zout.
15. Verdeel de dikke, geurige maaltijdsoep over twee diepe kommen.

LEKKER MET:

- Een bol warme *fufu* (traditionele puree van cassave/banaan) of een kom witte rijst om direct in of naast de soep te serveren.
- Knapperig gebakken bakbanaan (*plantain*) die met zijn zoete karakter fantastisch samengaat met de hartige pindabouillon.

ZUID-AFRIKAANSE POTJIEKOS



Zuid-Afrikaanse *potjiekos* (letterlijk 'klein potje eten') is de ultieme, gemeenschappelijke stoofklassieker uit de Kaapse keuken. Hoewel het traditioneel urenlang buiten in een driepotige gietijzeren pan (swart pot) op houtskool suddert, transformeren we het hier tot een rijke, dikke maaltijdsoep voor de gewone keuken. Het grote geheim van een authentieke *potjie* is de laagjes-techniek: de ingrediënten worden na het stapelen absoluut niet meer doorgeroerd. Dit zorgt ervoor dat de groenten hun textuur behouden en de malse runderbouillon met rode wijn en fruitige abrikozenchutney een ongekende diepte krijgt.

Bereidingstijd: 2 uur (waarvan 1 uur en 30 minuten stooftijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g runderriblappen (in blokjes van 2 cm)
- 150 g vastkokende aardappels (geschild, in blokjes)
- 100 g winterwortel (in dikke schijfjes)
- 100 g champignons (gehalveerd)
- 1 kleine ui (in halve ringen)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 200 g tomatenblokjes (½ blik)
- 200 g witte bonen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 el bloem
- 1 el zonnebloemolie
- 2 el mangochutney (of abrikozenjam voor de traditionele zoete toets)
- 150 ml droge rode wijn (bijv. een Zuid-Afrikaanse Pinotage)
- 400 ml warme runderbouillon
- 1 laurierblad
- 10 g verse peterselie (fijngesneden)
- naar smaak peper en zout

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de zonnebloemolie in een soeppan met een dikke bodem op middelhoog vuur.
2. Bestrooi de blokjes rundvlees met de bloem, peper en zout.
3. Bak het vlees in ca. 5 minuten rondom diepbruin aan en schep het uit de pan.
4. Fruit de uienringen en knoflook 3 minuten in het achtergebleven bakvet.
5. Voeg het kerriepoeder en het komijnpoeder toe en bak 1 minuut mee om de specerijen te activeren.
6. Giet de rode wijn in de pan en schraap de aanbaksels van de bodem los.
7. Voeg de tomatenblokjes, de warme runderbouillon, het laurierblad, de mangochutney en het aangebraden rundvlees toe.
8. Breng aan de kook, zet het vuur op de allerlaagste stand en laat dit met het deksel op de pan 1 uur heel zachtjes sudderen tot het vlees al redelijk mals is.
9. Nu passen we de traditionele potjie-methode toe.
10. Vanaf dit moment mag je ***absoluut niet meer roeren***!
11. Leg achtereenvolgens de schijfjes wortel, de blokjes aardappel en de champignons in nette lagen bovenop het vlees.
12. Breng de lagen heel licht op smaak met een extra snuf peper en zout.
13. Leg het deksel stevig terug op de pan en laat de maaltijdsoep nog 30 minuten zachtjes stoven op laag vuur, totdat de aardappels en wortels perfect gaar zijn.
14. Leg de laatste 5 minuten de witte bonen bovenop de soep om goed mee te warmen.
15. Haal de pan van het vuur, verwijder het laurierblad en roer de maaltijdsoep nu pas voor de allereerste keer voorzichtig door.
16. De aardappels hebben een deel van hun zetmeel afgegeven, waardoor een heerlijk dikke, gebonden soep is ontstaan.
17. Verdeel de potjiekos-maaltijdsoep over twee diepe kommen en strooi de verse peterselie eroverheen.

LEKKER MET:

- Traditionele pap (Zuid-Afrikaanse stevige maïsgriesmeelpuree) of een dikke plak warm braaibroodjie (een Zuid-Afrikaanse tosti van de barbecue met kaas, ui en chutney).
- Een goed glas van de Zuid-Afrikaanse Pinotage-wijn die je ook in de soepbasis hebt gebruikt.

De foto's bij de recepten zijn gegenereerd door AI, ook de marker die water voorstelt is zo gecreëerd.