HOMEMADE
NATIONALE
MAALTIJDSOEP
PUUR - VERS - SMAAKVOL

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. 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

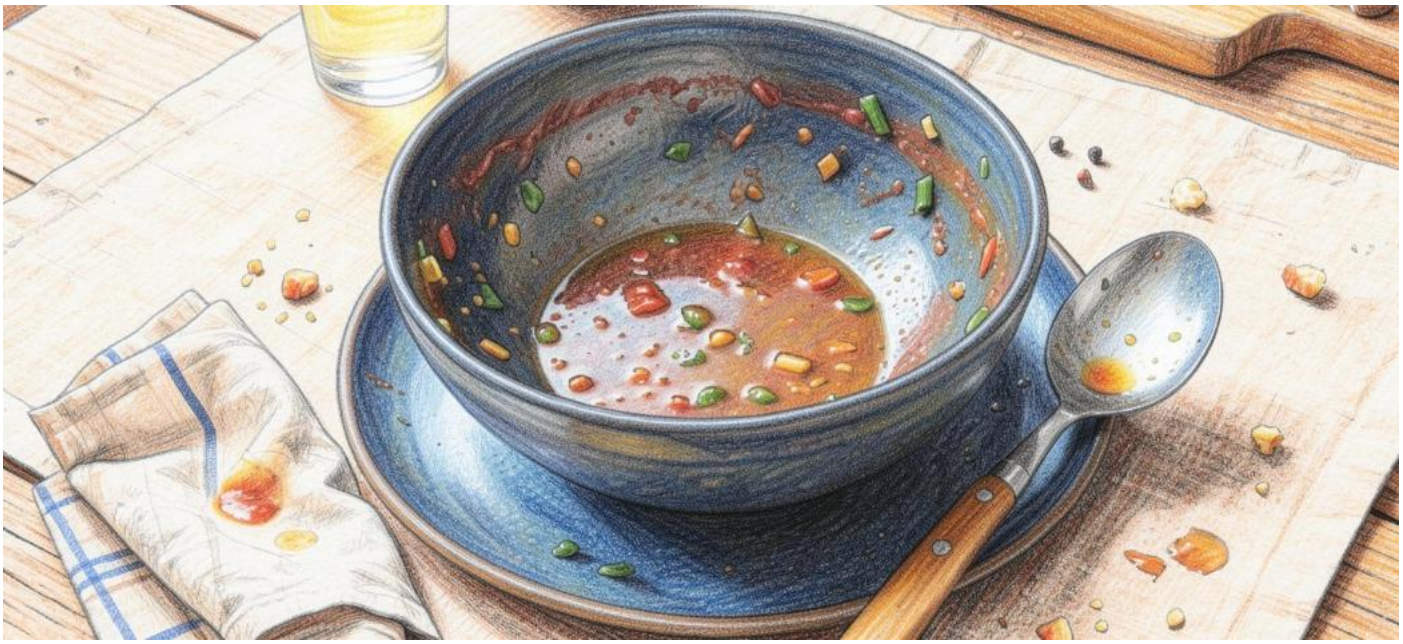
- **Kies het juiste vlees:** Mager vlees (zoals biefstuk) wordt taai als het lang kookt. Kies altijd voor vlees met wat vet en bindweefsel, zoals runderlappen, schenkel, varkensschouder of krabbetjes. Dit wordt na een paar uur prachtig mals en draagt bij aan een volle bouillon.
- **Eerst aanbraden:** 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.



NATIONALE MAALTIJDSOEPEN PAGINA'S

GROENTE MAALTIJDSOEP	
Brabantse peterseliesoep	4
Groningse mosterdsoep met vega spekjes	5
Hollandse groentesoep met vega balletjes	6
Hollandse groentesoep met vermicelli	7
Hollandse kervelsoep	8
Hollandse knoflook-ondergedompelde soep	9
Hollandse vega bruine bonensoep	10
Noord-Hollandse kaassoep	11
Pompoensoep	12
Hollandse erwtensoep met ookworst	13
Vega knolselderij-linzensoep	14
Vega kruudmoes soep	15
Vega prei-aardappelsoep	16
Vega winterpeensoep	17
Vega witte bonensoep	18
Zaanse mosterdsoep	19
VIS MAALTIJDSOEP	
Arnemuidense vissoep	20
Hollandse mosterd-vissoep met prei	21
Hollandse vissoep	22
IJsselmeer palingsoep	23
Oudhollandse visserssoep op basis van bijvangst	24
Scheveningse vissoep	25
Schorsenerensoep met paling	26
Urker rommelsot	27
Volendamse palingsoep	28
Waterzooi	29
Zalmsnep (zuurkool-vissoep)	30
Zeeuwse mossel- en oestersoep	31
VLEES MAALTIJDSOEP	
Aardappel-preisoep met droge worst	32
Aardpeersoep met Friese droge worst	33
Bruine bonensoep met krabbetjes	34
Erwtensoep met krabbetjes en rookworst	35
Friese Flinzensoep met potpoot	36
Friese mosterdsoep	37
Hollandse groentesoep	38
Hollandse kip- en preisoep (met roomkaas)	39
Hollandse runderbouillon	40
Humkes soep	41
Indisch-Nederlandse kippensoep soto ayam	42
Kapucijnersoep	43
Koolraap- en linzensoep	44
Krabbetjessoep	45
Kruudmoes soep	46
Nederlandse goulashsoep	47
Oer-Hollandse gebonden kippensoep	48
Ossenstaartsoep	49
Oude wijvensoep	50
Pastinaak- en wortelpeterseliesoep	51
Schorsenerensoep met ham	52

Hmmm, dat was lekker!



BRABANTSE PETERSELIESOEP



In het zuiden houden we van een gulle, romige soep. Deze vegetarische variant van de Brabantse peterseliesoep combineert een fluweelzachte basis van aardappel en prei met de frisse, kruidige oppepper van heel veel verse peterselie. Dankzij een gepocheerd eitje als klassieke Brabantse topping vult de soep heerlijk en krijgt hij een luxe uitstraling.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui (gesnipperd)
- ½ prei (in ringen)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 el boter
- 600 ml groentebouillon
- 50 g verse platte peterselie (blaadjes en fijne steeltjes)
- 50 ml kookroom
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- 2 eieren
- 1 el azijn (voor het pocheren)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan.
2. Fruit de ui en prei ca. 3 minuten zachtjes aan.
3. Voeg de aardappelblokjes en de groentebouillon toe.
4. Breng aan de kook en laat het geheel ca. 15 minuten zachtjes doorkoken tot de aardappels helemaal gaar zijn.
5. Breng ondertussen in een andere kookpan een laag water met de azijn tegen de kook aan (niet hard laten borrelen).
6. Breek een ei in een kopje.
7. Roer met een lepel een kolkje in het water en laat het ei hier voorzichtig in glijden.
8. Pocheer het ei 3 tot 4 minuten.
9. Schep eruit met een schuimspaan en herhaal met het tweede ei.
10. Voeg de peterselie op het allerlaatste moment toe aan de soep (zo blijft de kleur mooi helder groen).
11. Pureer de soep direct helemaal glad met een staafmixer.
12. Roer de kookroom erdoor.
13. Breng de soep op smaak met peper, zout en een snufje nootmuskaat.
14. Schenk de soep in diepe borden of kommen en leg in het midden voorzichtig een gepocheerd eitje.

LEKKER BIJ:

- Dikke, met boter besmeurde sneden boerenbrood of Turks brood: om lekker in de soep te dopen.
- Zelfgebakken croutons van oud brood, om gebakken in olijfolie met verse rozemarijn voor een lekkere crunch.

GRONINGSE MOSTERDSOEP



Groningse mosterdsoep staat bekend om zijn krachtige, pittige smaak door het gebruik van grove Groninger mosterd. De romige, lichtgebonden soep krijgt een heerlijk hartige tegenhanger door de knapperig uitgebakken vegetarische spekjes. Een echte Nederlandse klassieker in een modern, vegetarisch jasje.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el boter
- 25 g bloem
- 500 ml groentebouillon
- 2 el grove Groninger mosterd
- 100 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- 125 g vega spekjes
- 1 el vloeibare bakboter of olie (voor de spekjes)
- ½ prei (alleen het groen, in flinterdunne ringetjes voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan.
2. Fruit de ui ca. 3 minuten zachtjes aan tot deze glazig is.
3. Voeg de bloem toe en roer dit met een houten lepel goed door de ui.
4. Laat de bloem op laag vuur ca. 2 minuten garen (blijf roeren zodat het niet aanbakt).
5. Voeg nu scheutje voor scheutje de groentebouillon toe.
6. Roer telkens met een garde tot de bouillon volledig is opgenomen en er een gladde, gebonden soep ontstaat.
7. Breng de soep aan de kook en laat ca. 5 minuten zachtjes doorkoken om de bloem-smaak te laten verdwijnen.
8. Verhit ondertussen de vloeibare bakboter of olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
9. Bak de vega spekjes in ca. 5 minuten rondom goudbruin en knapperig.
10. Laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.
11. Zet het vuur van de soep laag.
12. Roer de mosterd en de kookroom door de soep.
13. Laat de soep nu niet meer koken, anders kan de mosterd bitter worden of de room gaan schiften.
14. Proef de soep en breng eventueel extra op smaak met een snufje zout en versgemalen zwarte peper.
15. Verdeel de soep over twee kommen.
16. Garneer met de knapperige vega spekjes en de flinterdunne ringetjes preigroen voor een frisse kleur en bite.

LEKKER BIJ:

- Traditioneel geserveerd met een sneetje Fries of Gronings roggebrood.
- Knapperige bladerdeegstengels met pittige oude kaas, die perfect passen bij de scherpte van de mosterd.

HOLLANDSE BRUINE BONENSOEP MET VEGA SPEKJES



Bruine bonensoep is pure nostalgie in een kom: een stevige, dikke maaltijdsoep waar je lepel bijna rechtop in blijft staan. In deze vegetarische variant bootsen we de diepe, hartige smaak van de traditionele spekjes en rookworst na met gerookt paprikapoeder en vegetarische spekjes. Een heerlijk vullende winterse klassieker die nóg lekkerder smaakt na een lange wandeling in de kou.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g bruine bonen (uit pot of blik, inclusief het vocht)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 prei (in ringen)
- 1 wortel (in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 400 ml groentebouillon
- 1 tl gerookt paprikapoeder (pimentón)
- 1 mespuntje kruidnagelpoeder
- 1 laurierblad
- 125 g vega spekjes
- 1 el vloeibare bakboter of olie (voor de spekjes)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui, preiringen en wortelblokjes ca. 5 minuten zachtjes aan tot ze wat zachter zijn.
3. Roer het gerookte paprikapoeder en het kruidnagelpoeder door de groenten en bak 1 minuut mee zodat de aroma's vrijkomen.
4. Voeg de groentebouillon, het laurierblad en de bruine bonen (met het vocht uit de pot voor een goede binding) toe.
5. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel ca. 12 tot 15 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
6. Verhit ondertussen de vloeibare bakboter of olie in een koekenpan en bak de vega spekjes in ca. 5 minuten knapperig en goudbruin.
7. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
8. Verwijder het laurierblad uit de soep.
9. Neem een soeplepel van de bonen en groenten uit de pan en houd deze apart.
10. Pureer de rest van de soep met een staafmixer grof, zodat de soep mooi dik en gebonden wordt.
11. Roer de apart gehouden bonen en groenten weer terug voor een lekkere bite.
12. Breng de soep krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel zout.
13. Roer de fijngesneden bladpeterselie erdoor.
14. Verdeel de dikke soep over twee grote kommen en schep vlak voor het serveren de knapperige vega spekjes eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Roggebrood met vegetarische leverpastei, een oer-Hollandse combinatie die perfect past bij de stevigheid van de bonen.
- Dikke sneden stevig brood, licht geroosterd en belegd met een hartige vegetarische katenspek vleeswarenvariant.

HOLLANDSE GROENTESOEP MET VEGA BALLETJES



Geen enkele soep is zo nostalgisch als de klassieke Hollandse groentesoep. Deze vegetarische variant is gevuld met een rijke mix van oer-Hollandse soepgroenten en kruidige vegetarische gehaktballetjes. De heldere, krachtige bouillon brengt je direct terug naar zondagse familiemaaltijden.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g vega gehaktballetjes (kant-en-klaar of gedraaid van vega gehakt)
- 250 g Hollandse soepgroenten (mix van prei, wortel, bloemkool en bleekselderij)
- 1 el vloeibare bakboter of olie
- 600 ml water
- 2 tabletten groentebouillon
- 25 g vermicelli (fijn)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de vloeibare bakboter of olie in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak de vega balletjes in ca. 4 tot 5 minuten rondom goudbruin.
3. Schep ze daarna even uit de pan en leg ze apart op een bordje.
4. Bak in het achtergebleven bakvet de Hollandse soepgroenten ca. 2 minuten zachtjes aan.
5. Dit activeert de smaken van de groenten.
6. Voeg het water en de groentebouillontabletten toe aan de groenten.
7. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ca. 10 minuten zachtjes koken tot de groenten beetgaar zijn.
8. Voeg de vermicelli en de apart gehouden vega balletjes toe aan de soep.
9. Laat het geheel nog ca. 5 minuten zachtjes doorkoken tot de vermicelli zacht is en de balletjes door en door warm zijn.
10. Zet het vuur uit.
11. Roer de fijngesneden verse bladpeterselie door de soep en breng het geheel naar smaak extra op over met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
12. Schep de rijkgevulde soep in twee diepe borden of kommen.

LEKKER BIJ:

- Witte kadetjes met gezouten roomboter, typisch Hollands om open te scheuren en dik te besmeren.
- Sneetjes stokbrood met een dikke laag geraspte Goudse kaas, even goudbruin gegratineerd onder de ovengrill.

HOLLANDSE GROENTESOEP MET VERMICELLI



Een pure, heldere klassieker zonder poespas. Bij deze variant draait het volledig om de rijke smaak van de Hollandse soepgroenten, de zachte vermicelli en een krachtige, heldere bouillon. Puur comfortfood dat binnen twintig minuten dampend op tafel staat.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g Hollandse soepgroenten (mix van prei, wortel, bloemkool en bleekselderij)
- 1 el vloeibare bakboter of olie
- 600 ml water
- 2 tabletten groentebouillon
- 30 g vermicelli (fijn)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de vloeibare bakboter of olie in een pan op middelhoog vuur.
2. Bak de Hollandse soepgroenten ca. 3 minuten zachtjes aan.
3. Hierdoor komen de natuurlijke suikers en aroma's van de groenten extra goed vrij.
4. Voeg het water en de groentebouillontabletten toe aan de pan.
5. Breng het geheel aan de kook.
6. Zet het vuur laag zodra de soep kookt.
7. Laat de soep ca. 10 minuten zachtjes koken tot de groenten beetgaar zijn.
8. Strooi de vermicelli in de soep.
9. Roer even goed door om te voorkomen dat de nestjes aan elkaar gaan plakken.
10. Laat de soep nog ca. 5 minuten zachtjes doorkoken tot de vermicelli helemaal zacht en gaar is.
11. Zet het vuur uit.
12. Roer de fijngesneden verse bladpeterselie door de soep.
13. Breng de bouillon extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
14. Verdeel de heldere soep over twee diepe borden of kommen.

LEKKER BIJ:

- Stokbrood met kruidenboter, de klassieke Franse touch die perfect samengaat met de Hollandse soep.
- Sneetjes stokbrood belegd met belegen Goudse kaas, die je in de oven of onder de grill goudbruin en gesmolten laat worden.

HOLLANDSE KERVELSOEP



Kervel is een verfijnd, oer-Hollands voorjaarskruid met een zachte, milde smaak die subtiel doet denken aan anijs en peterselie. Deze vegetarische kervelsoep is heerlijk licht, fluweelzacht gebonden met aardappel en krijgt een frisse, romige afwerking. Een prachtige, felgroene soep die perfect past bij een zonnige lunch of als elegant voorgerecht.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui (gesnipperd)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 el boter
- 500 ml groentebouillon
- 40 g verse kervel (blaadjes en fijne steeltjes, grof gehakt)
- 50 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui ca. 3 minuten zachtjes aan tot deze glazig is.
3. Voeg de aardappelblokjes en de groentebouillon toe aan de pan.
4. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar en zacht zijn.
5. Neem de pan van het vuur.
6. Houd een paar mooie plukjes kervel apart voor de garnering.
7. Voeg de rest van de verse kervel direct toe aan de warme soep.
8. Pureer de soep direct helemaal glad met een staafmixer.
9. Door de kervel pas op het allerlaatste moment ongekookt mee te mixen, behoudt de soep zijn frisse smaak en felgroene kleur.
10. Roer de kookroom door de gepureerde soep.
11. Zet de pan nog heel even op laag vuur om goed door te warmen, maar laat de soep niet meer koken.
12. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
13. Verdeel de romige soep over twee kommen of diepe borden en garneer met de achtergehouden plukjes verse kervel.

LEKKER BIJ:

- Knapperig geroosterd brood belegd met dunne linten rauwe of kort gekookte witte Hollandse asperges.
- Zelfgebakken stengels van bladerdeeg met wat grof zeezout en sesamzaad voor een fijne, brosse structuur.

HOLLANDSE KNOFLOOK-ONDERGEDOMPELDE SOEP



Voor de échte knoflookliefhebber is deze soep een absolute droom. Hoewel knoflooksoep vaak met de mediterrane keuken wordt geassocieerd, maken we er hier een oer-Hollandse, troostrijke variant van. Door de knoflooktenen eerst zachtjes te poffen en te stoven in boter, verdwijnt de scherpe smaak en blijft er een fluweelzachte, rijke en lichtzoete basis over. Ondergedompeld in een romige bouillon van Hollandse aardappels en afgetopt met een flinke dosis kaas, is dit de ultieme opwarmer voor een gure dag.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 bollen knoflook (alle tenen gepeld)
- 1 ui (gesnipperd)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 2 el boter
- 500 ml groentebouillon
- 75 ml kookroom
- ½ tl gedroogde tijm
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bieslook (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op laag vuur.
2. Voeg de gesnipperde ui en álle gepelde tenen knoflook toe.
3. Laat dit ca. 10 tot 12 minuten heel zachtjes smoren met het deksel op de pan.
4. De knoflook moet boterzacht worden, maar mag absoluut niet bruin verkleuren (dan wordt hij bitter).
5. Voeg de aardappelblokjes, de gedroogde tijm en de groentebouillon toe aan de pan.
6. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat ca. 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels en de knoflooktenen volledig gaar zijn.
7. Neem de pan van het vuur.
8. Pureer de soep met een staafmixer helemaal glad en romig.
9. Door de gepofte knoflook en de aardappels bindt de soep vanzelf prachtig.
10. Roer de kookroom door de soep en zet de pan nog heel even terug op een laag vuur om goed door te warmen (niet meer laten koken).
11. Breng de soep royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel wat zout.
12. Verdeel de intens geurende soep over twee diepe kommen en strooi de fijngesneden verse bieslook eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Dikke blokjes oudhollandse kaas die je even onder de grill smelt op een sneetje stokbrood en in de soep laat zakken.
- Een klein, bladerdeegtaartje met gekaramelliseerde ui dat perfect aansluit bij de zoete tonen van de gepofte knoflook.

NOORD-HOLLANDSE KAASSOEP



Noord-Holland staat wereldwijd bekend om zijn kwaliteitskazen, en die vormen de absolute hoofdrolspeler in deze rijke, romige maaltijdsoep. Door te kiezen voor een combinatie van romige jonge en pittige oude Noord-Hollandse kaas (gemaakt met weidemelk uit de Noord-Hollandse polders) krijgt de soep een prachtige, gelaagde smaak. Een heerlijk troostrijk gerecht dat perfect past bij een gure herfst- of winterdag.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui (gesnipperd)
- ½ prei (alleen het wit en lichtgroene deel, in fijne ringen)
- 25 g boter
- 30 g bloem
- 500 ml groentebouillon (lauwwarm)
- 100 g Noord-Hollandse oude kaas (geraspt)
- 75 g Noord-Hollandse jonge of belegen kaas (geraspt)
- 100 ml kookroom
- ½ tl gedroogde mosterdpoeder (of 1 tl gladde mosterd)
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bieslook (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de ui en prei ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze glazig en zacht zijn, maar niet verkleuren.
3. Strooi de bloem over de groenten.
4. Roer het geheel goed door met een houten lepel en laat de bloem ca. 2 minuten op laag vuur garen om een zanderige structuur te krijgen.
5. Voeg de lauwwarme groentebouillon scheutje voor scheutje toe, terwijl je krachtig blijft roeren met een garde.
6. Breng de soep zachtjes aan de kook en laat deze ca. 5 minuten zachtjes doorkoken tot er een mooi gebonden, gladde soep ontstaat.
7. Zet het vuur helemaal laag, de soep mag absoluut niet meer koken, anders gaat de kaas schiften of klonteren.
8. Voeg de geraspte jonge en oude kaas handje voor handje toe.
9. Blijf rustig roeren tot alle kaas volledig is gesmolten in de warme vloeistof.
10. Roer de kookroom en het mosterdpoeder door de soep.
11. Breng de soep op smaak met versgemalen zwarte peper, een snufje nootmuskaat en eventueel een klein beetje zout.
12. **Let op:** de oude kaas is van zichzelf al erg zout.
13. Verdeel de goudgele kaassoep over twee kommen en garneer royaal met de fijngesneden verse bieslook.

LEKKER BIJ:

- Dikke, in olijfolie goudbruin gebakken blokjes zuurdesembrood om de soep een lekkere crunch te geven.
- Een kleine salade van dunne boogjes bleekselderij en appel met een lichte vinaigrette om de rijkdom van de kaas prachtig in balans te brengen.

POMPOENSOEP



Pompoensoep is een absolute herfstfavoriet, maar deze variant maken we extra voedzaam en vullend als volwaardige maaltijdsoep. Door de pompoen eerst in de oven te roosteren in plaats van te koken, karamelliseren de natuurlijke suikers. Dit geeft de soep een diepe, intense smaak. Samen met zachte linzen en romige kokosmelk is dit de perfecte, hartverwarmende avondmaaltijd.

Bereidingstijd: 45 minuten (waarvan 25 minuten oventijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 600 g hokkaido- of flespompoen (in blokjes van 2 cm)
- 1 ui (in parten)
- 2 tenen knoflook (gepeld)
- 2 el olijfolie
- 1 tl kerriepoeder
- ½ tl komijnpoeder
- 500 ml groentebouillon
- 200 g linzen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 100 ml kokosmelk
- peper en zout (naar smaak)
- 2 el pompoenpitten (voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verdeel de pompoenblokjes, de ui-parten en de hele tenen knoflook over een met bakpapier beklede bakplaat.
3. Besprenkel met de olijfolie en hussel het kerrie- en komijnpoeder erdoor.
4. Rooster het geheel ca. 25 minuten in de oven tot de pompoen zacht en goudbruin is.
5. Schep de geroosterde groenten (inclusief de knoflook) in een soeppan of pan.
6. Giet de groentebouillon erbij.
7. Pureer de soep direct helemaal glad en fluweelzacht met een staafmixer.
8. Zet de pan op middelhoog vuur.
9. Roer de uitgelekte linzen en de kokosmelk door de soep.
10. Laat het geheel nog ca. 5 minuten zachtjes doorwarmen, zodat de linzen de smaken goed opnemen.
11. Proef de soep en breng deze extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
12. Rooster ondertussen de pompoenpitten kort in een droge koekenpan tot ze beginnen te poffen en lekker ruiken.
13. Verdeel de dikke maaltijdsoep over twee diepe kommen.
14. Garneer met de geroosterde pompoenpitten en eventueel nog een klein extra drupje kokosmelk voor het oog.

LEKKER BIJ:

- Warm naanbrood met knoflook om lekker door de dikke, kruidige soep te halen.
- Een lichte salade met jonge bladspinazie, granaatappelpitjes en een milde vinaigrette als frisse tegenhanger.

VEGA ERWTENSOEP MET OOKWORST



Erwtensoep – of oer-Hollandse 'snert' – is pas echte snert als hij zo dik is dat je lepel er rechtop in blijft staan. In deze vegetarische variant bootsen we de diepe, hartige smaak van het traditionele kookvlees na met knolselderij, een vleugje rookaroma en vloeibare bouillon. Samen met knapperige vegetarische rookworst en spekjes mis je het vlees geen seconde. De soep is de volgende dag vaak nóg lekkerder! *Dit recept is voor 2 personen!*

Bereidingstijd: 75 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g spliterwten (goed afgespoeld)
- 1 ui (gesnipperd)
- ½ prei (in ringen)
- 100 g knolselderij (in kleine blokjes)
- ½ winterwortel (in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 750 ml water
- 1½ tablet groentebouillon
- 1 laurierblad
- 125 g vega spekjes
- 1 el vloeibare bakboter of olie (voor de spekjes)
- ½ vega rookworst (in plakjes)
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

Breng het water met de spliterwten, de groentebouillontabletten en het laurierblad in een grote soeppan of pan aan de kook.

1. Schuim het eventuele witte bovendrijvende schuim af met een schuimspaan.
2. Zet het vuur laag en laat de erwten met het deksel schuin op de pan ca. 45 minuten zachtjes koken tot ze uit elkaar beginnen te vallen.
3. Roer regelmatig over de bodem om aanbranden te voorkomen.
4. Smelt ondertussen de boter in een koekenpan en fruit de ui, prei, knolselderij en winterwortel ca. 5 minuten zachtjes aan.
5. Voeg deze groentemix na de eerste 45 minuten kooktijd toe aan de spliterwten.
6. Laat het geheel nog ca. 20 tot 25 minuten zachtjes doorkoken tot alle groenten boterzacht zijn en de soep mooi dik is gebonden.
7. Bak ondertussen in de vloeibare bakboter of olie de vega spekjes in ca. 5 minuten goudbruin en knapperig.
8. Laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.
9. Wel of verwarm de vega rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd in dunne plakjes.
10. Verwijder het laurierblad.
11. Voor een extra binding kun je met een pureestamper of staafmixer de soep heel kort een paar slagen grof pureren (laat genoeg structuur over).
12. Roer de plakjes vega rookworst en de fijngesneden verse bladselderij door de soep en laat nog 2 minuten goed doorwarmen.
13. Proef de snert goed en breng krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
14. Schep de dampende, dikke erwtensoep in twee grote kommen.
15. Strooi de knapperige vega spekjes er pas op het allerlaatste moment over.

LEKKER BIJ:

- Fries roggebrood met vega spek, de ultieme, traditionele begeleider. Besmeer het roggebrood met een dun laagje boter en beleg met wat achtergehouden vega spekjes.
- Kleine, dunne Hollandse pannenkoekjes met kaas, om warm naast de stevige soep te serveren.

VEGA KNOLSELDERIJ-LINZENSOEP



Knolselderij en linzen vormen samen een droom duo voor een vullende winterse soep. De aardse, lichtzoete smaak van de knolselderij past perfect bij de hartige, milde bite van de linzen. Door een deel van de soep glad te pureren en de linzen als vulling toe te voegen, krijg je een heerlijk contrast tussen een romige basis en een stevige structuur. Een gezonde, eiwitrijke opwarmer die perfect past bij een gure middag.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g knolselderij (geschild en in blokjes)
- 200 g linzen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 1 el boter
- 1 tl kerriepoeder
- 500 ml groentebouillon
- 50 ml kookroom
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en fijngesneden knoflook ca. 3 minuten zachtjes aan tot ze glazig zijn.
3. Voeg het kerriepoeder en de blokjes knoflookselderij toe.
4. Bak dit geheel ca. 2 minuten al roerend mee zodat de aroma's goed vrijkomen.
5. Giet de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook.
6. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de soep ca. 15 minuten zachtjes pruttelen tot de knolselderij boterzacht is.
7. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer helemaal glad en fluweelzacht.
8. Zet de pan terug op laag vuur.
9. Roer de uitgelekte linzen en de kookroom door de soep.
10. Laat het geheel nog ca. 3 tot 4 minuten zachtjes doorwarmen, zodat de linzen warm worden en de smaken intrekken.
11. Zet het vuur uit.
12. Roer de fijngesneden verse bladpeterselie door de soep en breng krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
13. Verdeel de dikke, romige soep over twee kommen.

LEKKER BIJ:

- Licht geroosterd walnoten-rozijnenbrood en besmeerd met gezouten roomboter; het zoetje van de rozijnen en de crunch van de noten passen fantastisch bij de aardse knolselderij.
- Knapperige, zoute stengels met een laagje oude Goudse kaas voor een lekkere, hartige bite erbij.

VEGA KRUUDMOES SOEP



Kruudmoes is een oeroud streekgerecht uit Overijssel en Gelderland dat van origine werd gemaakt met gort, karnemelk, spek, rookworst en heel veel verse, groene kruiden. In deze vegetarische variant toveren we dit bijzondere gerecht om tot een volwaardige, goedgevulde maaltijdsoep. Het unieke, friszure karakter van de warme karnemelk basis blijft behouden, terwijl we de hartigheid opvangen met vegetarische spekjes en een flinke snuf gerookt paprikapoeder. Een absolute ontdekking voor wie houdt van traditionele Hollandse smaken in een modern jasje.

Bereidingstijd: 45 minuten (plus 12 uur weektijd voor de gort)

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g gepelde gerst of gort (12 uur geweekt in water)
- 500 ml karnemelk
- 250 ml water
- ½ tablet groentebouillon
- ½ tl gerookt paprikapoeder (pimentón, voor de hartige rooksmaak)
- 125 g vega spekjes
- 1 el vloeibare bakboter of olie (voor de spekjes)
- 30 g verse pluksla of jonge bladspinazie (fijngesneden)
- 20 g verse zuring of kervel (fijngesneden)
- 10 g verse munt (alleen de blaadjes, heel fijn gesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de geweekte gort af en spoel goed schoon.
2. Breng de gort in een soeppan of pan samen met het water, het halve groentebouillontablet en het gerookte paprikapoeder aan de kook.
3. Laat de gort op laag vuur ca. 30 minuten zachtjes koken tot de korrels zacht en gezwollen zijn en het vocht grotendeels is opgenomen.
4. Verhit ondertussen de vloeibare bakboter of olie in een koekenpan.
5. Bak de vega spekjes in ca. 5 minuten rondom goudbruin en knapperig.
6. Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.
7. Draai het vuur onder de gortpan helemaal laag.
8. Giet de karnemelk er scheutje voor scheutje bij terwijl je rustig blijft roeren.
9. Laat de soep heel langzaam warm worden, maar zorg ervoor dat het absoluut niet kookt – anders gaat de karnemelk schiften.
10. Roer de fijngesneden pluksla (of spinazie), zuring (of kervel) en de munt door de warme pap.
11. De warmte van de soep laat het groen slinken en geeft direct zijn frisse aroma's af.
12. Breng de soep op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
13. De smaak moet een mooie balans zijn tussen friszuur van de karnemelk en het hartige van de bouillon.
14. Schep de dikke maaltijdsoep in twee diepe kommen en strooi de knapperige vega spekjes eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Boerenbrood met appelstroop, het zoetje van de rinse appelstroop op een dikke plak stevig brood vormt een fantastisch contrast met het friszure karakter van de kruudmoes.
- Halve struikjes witlof, kort gegrild in een pan met een drupje honing, smaken er heerlijk aards en bitterzoet bij.

VEGA PREI-AARDAPPELSOEP



De Fransen noemen het *Potage Parmentier*, maar het is ook in de Hollandse keuken een absolute huiskamerklassieker. Prei en aardappel vormen samen de ultieme basis voor een romige, fluweelzachte soep zonder dat je ingewikkelde ingrediënten nodig hebt. De aardappel zorgt voor een natuurlijke binding, terwijl de prei een zachte, hartige en lichtzoete smaak geeft. Een pure, troostrijke soep die in een handomdraai op tafel staat.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 preien (alleen het wit en lichtgroene deel, in ringen)
- 250 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 1 el boter
- 600 ml groentebouillon
- 50 ml kookroom
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bieslook (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui, de fijngesneden knoflook en de preiringen ca. 5 minuten zachtjes aan tot de prei geslonken en zacht is (laat het niet bruin verkleuren).
3. Voeg de aardappelblokjes en de groentebouillon toe aan de pan.
4. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar en zacht zijn.
5. Neem de pan van het vuur.
6. Pureer de soep met een staafmixer tot een volledig gladde, dikke en romige textuur.
7. Roer de kookroom door de soep.
8. Zet de pan nog 1 minuut op laag vuur om goed door te warmen (niet meer laten koken).
9. Breng de soep op smaak met versgemalen zwarte peper, een snufje zout en een klein snufje nootmuskaat.
10. Verdeel de romige soep over twee kommen en garneer royaal met de fijngesneden verse bieslook.

LEKKER BIJ:

- Twee sneetjes boerenbrood met belegen Goudse kaas en een plukje mosterd, goudbruin gebakken in de pan om lekker in de soep te dopen.
- Grof gehakte, kort geroosterde amandelen die je als extra crunch over de soep strooit.

VEGA WINTERPEENSOEP



Winterpeen is de perfecte basis voor een verwarmende, goudoranje soep. In dit vegetarische recept roosteren we de winterpeen met een snufje komijn en korianderzaad in de oven. Dit haalt de natuurlijke, diepe zoetheid van de wortel naar boven en geeft de soep een heerlijke, subtiele diepgang. Afgetopt met frisse yoghurt en knapperige pompoenpitten is dit een heerlijk lichte maar troostrijke kom comfortfood.

Bereidingstijd: 35 minuten (waarvan 20 minuten oventijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g winterpeen (geschild en in plakjes van 1 cm)
- 1 ui (in parten)
- 1 teen knoflook (gepeld)
- 2 el olijfolie
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl korianderpoeder
- 500 ml groentebouillon
- 2 el Griekse yoghurt (of plantaardig alternatief)
- 2 el pompoenpitten (voor de garnering)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng de plakjes winterpeen, de ui-parten en de hele teen knoflook op een met bakpapier beklede bakplaat met de olijfolie, het komijnpoeder en het korianderpoeder.
3. Rooster de groenten ca. 20 minuten in de oven tot de peen zacht is en licht begint te karamelliseren.
4. Scheep de geroosterde winterpeen, ui en knoflook in een soeppan of pan.
5. Giet de groentebouillon erbij.
6. Pureer het geheel met een staafmixer direct tot een volledig gladde, fluweelzachte soep.
7. Zet de pan op laag vuur en laat de soep nog ca. 5 minuten zachtjes doorwarmen zodat alle smaken goed samenkomen.
8. Proef de soep en breng deze extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
9. Rooster ondertussen de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te poffen en lekker ruiken.
10. Verdeel de helderoranje soep over twee kommen.
11. Schep in het midden van elke kom een flinke lepel Griekse yoghurt en trek hier met een satéprikker een mooi patroon in.
12. Strooi de geroosterde pompoenpitten eroverheen voor een lekkere crunch.

LEKKER BIJ:

- Knoflook-kruidenstokbrood, warm en krokant uit de oven om lekker door de dikke soep te halen.
- Een kleine salade van stevige doperwten of linzen met wat fijngesneden peterselie en een citroendressing om het zoetje van de wortel te breken.

VEGA WITTE BONENSOEP



Witte bonensoep is een heerlijk romige en vullende klassieker die comfortfood ademt. In plaats van zware room te gebruiken, zorgt het pureren van de zachte witte bonen hier vanzelf voor een dikke, fluweelzachte structuur. Deze vegetarische variant krijgt een mediterraan-Hollands karakter door de toevoeging van geurige rozemarijn en knoflook, wat perfect samengaat met de milde smaak van de bonen. Een eiwitrijke en hartverwarmende kom soep voor een gure dag.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g witte bonen (uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 prei (in dunne ringen)
- 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 1 el olijfolie
- 1 takje verse rozemarijn (alleen de naaldjes, heel fijngehakt)
- 500 ml groentebouillon
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui, preiringen en knoflook ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze zacht en glazig zijn.
3. Voeg de fijngehakte rozemarijn en de uitgelekte witte bonen toe aan de pan.
4. Bak dit geheel ca. 1 minuut al roerend mee zodat de aroma's van de rozemarijn goed loskomen.
5. Giet de groentebouillon erbij en breng de soep aan de kook.
6. Zet het vuur laag en laat het geheel ca. 10 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
7. Neem de pan van het vuur.
8. Houd desgewenst twee eetlepels hele bonen apart voor een bite.
9. Pureer de rest van de soep met een staafmixer volledig glad, dik en romige.
10. Roer de achtergehouden bonen weer terug in de pan.
11. Zet de pan nog heel even op laag vuur om door te warmen.
12. Breng de soep krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en een snufje zout.
13. Verdeel de romige witte bonensoep over twee diepe kommen en garneer met de verse bladpeterselie en een klein drupje extra olijfolie.

LEKKER BIJ:

- Warm Italiaans platbrood met olijfolie en zeezout om heerlijk in de dikke soep te dopen.
- Spiesjes met courgette, cherrytomaatjes en paprika uit de grillpan als frisse, kleurrijke tegenhanger.

ZAANSE MOSTERDSOEP



Naast Groningen en Friesland heeft ook de Zaanstreek een rijke mosterdtraditie. Zaanse mosterd is uniek omdat de mosterdzaadjes heel fijn gemalen worden, wat zorgt voor een gladde textuur en een scherpe, maar verfijnde smaak. Deze vegetarische Zaanse mosterdsoep is heerlijk romig, fluweelzacht gebonden en krijgt een fantastische hartige crunch door de toevoeging van zelfgemaakte croutons. Een echte Hollandse klassieker die comfortfood ademt.

Bereidingstijd: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui (gesnipperd)
- 25 g boter
- 30 g bloem
- 500 ml groentebouillon
- 2 el gladde Zaanse mosterd
- 100 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- 2 sneden oud (zuurdesem)brood (in blokjes, voor de croutons)
- 1 el olijfolie (voor de croutons)
- ½ struikje verse bieslook (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Bak de broodblokjes in ca. 5 minuten goudbruin en knapperig.
3. Bestrooi ze met een klein snufje zout en leg ze apart op een bordje met keukenpapier.
4. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
5. Fruit de gesnipperde ui ca. 3 minuten zachtjes aan tot deze glazig is.
6. Strooi de bloem eroverheen en roer goed door met een houten lepel.
7. Laat de bloem op laag vuur ca. 2 minuten garen om de bloem-smaak te laten verdwijnen.
8. Giet de groentebouillon scheutje voor scheutje bij de roux, terwijl je krachtig blijft roeren met een garde om klontjes te voorkomen.
9. Breng de soep aan de kook en laat deze ca. 5 minuten zachtjes doorkoken tot er een mooi gladde, gebonden basis ontstaat.
10. Zet het vuur helemaal laag.
11. Roer de gladde Zaanse mosterd en de kookroom door de soep.
12. Zorg dat de soep nu absoluut niet meer kookt, anders kan de mosterd bitter worden of de room gaan schiften.
13. Proef de soep goed en breng extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een klein snufje zout.
14. Verdeel de romige soep over twee kommen.
15. Garneer royaal met de zelfgebakken knapperige croutons en de fijngesneden bieslook.

LEKKER BIJ:

- Een paar blokjes pittige Zaanse polderkaas met een extra drupje mosterd ernaast.
- Witlofsalade met rozijnen, een frisse, licht bittere salade met flinterdunne reepjes witlof, stukjes appel en rozijnen om de scherpte van de mosterd prachtig te balanceren.

ARNEMUIDENSE VISSOEP



Arnemuiden, een historisch vissersdorp op Walcheren, staat bekend om zijn sterke band met de zee. Deze maaltijdsoep is een eerbetoon aan de Zeeuwse visserscultuur: een rijke, goedgevulde soep boordevol verse vis en zilte groenten zoals zeekraal. De basis wordt getrokken van een krachtige bouillon met Hollandse garnalen, die we verrijken met venkel en aardappel voor een stevige binding. Een dampende kom pure zeelucht die smaakt naar de Zeeuwse kust.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g stevige witvisfilet (zoals kabeljauw of schelvis, in grove stukken)
- 100 g Hollandse garnalen (gepeld)
- 50 g zeekraal (goed afgespoeld)
- 1 venkel (in dunne repen, bewaar het groen)
- 1 ui (gesnipperd)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 el boter
- 600 ml visbouillon (van tablet of visfond)
- 75 ml kookroom
- ½ tl venkelzaad (fijngehakt)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en de dunne repen venkel samen met het venkelzaad ca. 5 minuten zachtjes aan tot de venkel begint te verzachten.
3. Voeg de aardappelblokjes en de visbouillon toe.
4. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar zijn.
5. Neem de pan kort van het vuur en druk met een pureestamper een paar keer in de pan om een deel van de aardappels grof te stampen.
6. Dit geeft de bouillon direct een mooie, natuurlijke binding.
7. Zet de pan terug op laag vuur.
8. Roer de kookroom erdoor.
9. Voeg de stukken witvis en de zeekraal toe.
10. Laat de vis in ca. 4 tot 5 minuten net tegen de kook aan zachtjes gaar pocheren.
11. De vis is klaar als hij ondoorzichtig wordt en gemakkelijk uit elkaar valt.
12. Roer op het allerlaatste moment de Hollandse garnalen door de soep.
13. Laat ze slechts 1 minuut mee warmen zodat ze lekker mals blijven en niet taai worden.
14. Proef de soep en breng op smaak met versgemalen zwarte peper (zout is vaak niet nodig omdat de zeekraal en garnalen al zilt zijn).
15. Verdeel de rijkgevulde maaltijdsoep over twee diepe borden en garneer met het achtergehouden venkelgroen.

LEKKER BIJ:

- Hoewel niet direct in de soep, is het een Zeeuwse traditie om na een hartige vismaaltijd af te sluiten met een zoete, kleverige Zeeuwse bolus bij de koffie.
- Krokant stokbrood met gezouten boter, past perfect om de laatste restjes van de romige, zilte visbouillon mee op te deppen.

HOLLANDSE MOSTERD-VISSOEP MET PREI



In deze robuuste maaltijdsoep smelten twee oer-Hollandse favorieten samen: de pittige, karakteristieke smaak van grove mosterd en heerlijke verse vis uit de Noordzee. De basis van de soep wordt gevormd door een flinke portie prei en aardappel, die zorgen voor een natuurlijke binding en een stevig karakter. Samen met malse stukken witvis en een romige afwerking is dit een heerlijk vullende en verwarmende avondmaaltijd voor een gure dag.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g stevige witvisfilet (zoals kabeljauw of schelvis, in grove stukken)
- 2 preien (in ringen)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el boter
- 2 el grove Hollandse mosterd
- 600 ml visbouillon (van tablet)
- 75 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en de preiringen ca. 4 minuten zachtjes aan tot de prei geslonken en zacht is.
3. Voeg de aardappelblokjes en de visbouillon toe aan de pan.
4. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 12 minuten zachtjes koken tot de aardappels gaar zijn.
5. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels grof kapot te drukken.
6. Dit geeft de soep direct een mooie, dikkere structuur.
7. Draai het vuur helemaal laag.
8. Roer de grove mosterd en de kookroom door de soep tot een egaal, romig geheel.
9. Voeg de stukken witvis toe aan de warme soep.
10. Laat de vis in ca. 5 minuten net tegen de kook aan zachtjes gaar pocheren (laat de soep absoluut niet meer hard koken, anders valt de vis uit elkaar en kan de room schiften).
11. Breng de maaltijdsoep op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
12. Verdeel de rijkgevulde soep over twee diepe kommen en strooi de fijngesneden verse bladpeterselie eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Dikke sneden stevig speltbrood met gezouten roomboter om lekker in de warme, pittige soep te dopen.
- Frisse komkommersalade, een lichte salade met dunne linten komkommer en een milde dille-vinaigrette als frisse tegenhanger voor de romige mosterdbasis.

HOLLANDSE VISSOEP



De Noordzee schenkt ons het hele jaar door prachtige, smaakvolle vis. Deze oer-Hollandse maaltijdsoep is een rijke, goedgevulde ode aan onze eigen kust. We trekken een krachtige basis van visbouillon met typische Hollandse soepgroenten en stevige aardappels voor de binding. Samen met malse stukken kabeljauw en zachte zalmfilet ontstaat er een dampende winter- of herfstklassieker die verwarmt tot in je tenen.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g kabeljauwfilet (in grove stukken)
- 150 g zalmfilet (in grove stukken)
- 1 prei (in ringen)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 el boter
- 600 ml visbouillon (van tablet)
- 75 ml kookroom
- ½ tl gedroogde dille
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak de preiringen en wortelblokjes ca. 4 minuten zachtjes aan zodat de smaken goed loskomen.
3. Voeg de aardappelblokjes, de gedroogde dille en de visbouillon toe.
4. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels en wortelblokjes helemaal gaar zijn.
5. Stamp met een pureestamper een paar keer kort in de pan.
6. Hierdoor druk je een deel van de aardappels fijn, wat de soep direct een mooie, dikkere structuur geeft.
7. Roer de kookroom door de bouillon en zet het vuur heel laag.
8. Voeg de stukken kabeljauw en zalm toe.
9. Laat de vis in ca. 5 minuten net tegen de kook aan zachtjes gaar pocheren.
10. Zorg dat de soep niet meer kookt, anders slaat de vis door en wordt deze droog.
11. Proef de soep goed.
12. Breng extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
13. Verdeel de rijkgevulde maaltijdsoep over twee diepe kommen of borden en strooi de fijngesneden verse bladpeterselie eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Volkorenbaguette met gezouten boter, een stevig, knapperig brood om flink mee in de romige visbouillon te dopen.
- Een salade van flinterdun gesneden rauwe venkel en appel met een lichte citroendressing, wat perfect snijdt door de rijkdom van de warme vis en room.

IJSSELMEER PALINGSOEP



Rondom het IJsselmeer – in historische vissersplaatsen zoals Volendam, Enkhuizen en Spakenburg – kent men de échte waarde van paling. Deze luxe maaltijdsoep combineert de rijke, vette en licht gerookte smaak van IJsselmeer-palingfilet met een fluweelzachte, gebonden aardappelbasis. De soep krijgt structuur en vulling door fijne preiringen, terwijl een kneepje fris citroensap perfect snijdt door de karakteristieke rijkdom van de paling. Een nostalgische, hartverwarmende kom weelde.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g gerookte IJsselmeer-palingfilet (in stukjes van 2 cm)
- 200 g bloemige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 prei (in fijne ringen)
- 1 ui (gesnipperd)
- 25 g boter
- 25 g bloem
- 600 ml visbouillon (bij voorkeur krachtig, van een tablet)
- 1 laurierblad
- 75 ml kookroom of crème fraîche
- 1 tl citroensap
- peper en zout (naar smaak, wees voorzichtig met zout)
- ½ struikje verse kervel of dille (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en de fijne preiringen ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze zacht en glazig zijn.
3. Strooi de bloem over de groenten.
4. Roer het geheel 2 minuten goed door met een houten lepel op laag vuur zodat de bloem kan garen.
5. Blijf roeren om aanbakken te voorkomen.
6. Voeg de visbouillon beetje bij beetje toe aan de pan, terwijl je krachtig blijft roeren met een garde.
7. Breng de soep rustig aan de kook tot er een mooi gebonden, gladde basis ontstaat.
8. Voeg de aardappelblokjes en het laurierblad toe aan de soep.
9. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat het geheel ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels door en door gaar zijn.
10. Verwijder het laurierblad.
11. Pureer de soep heel kort met een staafmixer; zorg dat de soep mooi dik en romig wordt, maar dat er nog wat textuur van de prei en aardappel zichtbaar blijft.
12. Roer de kookroom (of crème fraîche) en het citroensap erdoor.
13. Zet het vuur uit.
14. De paling mag absoluut niet meekoken, anders valt de vis uit elkaar en verliest hij zijn zachte structuur.
15. Verdeel de koude of kamertemperatuur stukjes gerookte paling over de bodem van twee diepe kommen of borden.
16. Schenk de gloeiend hete, romige soep over de paling heen.
17. De hitte van de soep warmt de vis direct perfect op en smelt de vetten zachtjes in de bouillon.
18. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper, eventueel een snufje zout en garneer royaal met de verse kervel of dille.

LEKKER BIJ:

- Knapperig geroosterd casinobrood, dun besmeerd met roomboter en belegd met een extra reepje gerookte paling.
- De strakke, heldere zuurgraad van een Chablis of Pinot Blanc snijdt prachtig door het vette en romige karakter van dit visgerecht.

OUDHOLLANDSE VISSERSSOEP VAN BIJVANGST



Vroeger namen vissers de vis mee naar huis die te klein was voor de verkoop of niet aan de visafslag werd gevraagd: de bijvangst. Van deze schubbe, pootjes en staartjes werd een krachtige, pure soep getrokken. Vandaag de dag is koken met bijvangst (of minder bekende Noordzeevis zoals wijting, steenbolk of schar) niet alleen historisch verantwoord, maar ook super duurzaam. Deze robuuste maaltijdsoep is gevuld met grove stukken vis, stevige aardappel en winterse prei. Een eerlijk en ambachtelijk vissersgerecht.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g Noordzee-bijvangstfilet (bijv. wijting, steenbolk of schar, in grove stukken)
- 2 preien (in dikke ringen)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el boter
- 1 laurierblad
- 2 kruidnagels
- 600 ml visbouillon (bij voorkeur zelf getrokken van visgraten, of van een tablet)
- 50 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een grote soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en preiringen ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze glazig en geslonken zijn.
3. Voeg de aardappelblokjes, het laurierblad en de kruidnagels toe.
4. Giet de visbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
5. Zet het vuur laag en laat de soep ca. 15 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan tot de aardappels door en door gaar zijn.
6. Vis het laurierblad en de twee kruidnagels uit de pan.
7. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels grof te stampen.
8. Dit geeft de visserssoep zijn karakteristieke, dikke binding.
9. Roer de kookroom door de soep en zet het vuur helemaal laag.
10. Voeg de grove stukken bijvangstvis toe.
11. Laat de vis in ca. 4 tot 5 minuten net tegen de kook aan zachtjes gaar pocheren.
12. Roer niet te hard meer, zodat de vis mooi heel blijft.
13. Zet het vuur uit.
14. Strooi de fijngesneden verse bladselderij door de soep.
15. Breng het geheel krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
16. Schep de rijke, dampende visserssoep in twee grote, diepe kommen.

LEKKER BIJ:

- Traditioneel hardbrood dat je in de soep laat weken, of dikke sneden stevig roggebrood besmeerd met boerenboter.
- Dikke Hollandse augurken in schijfjes ernaast, om met hun friszuur een mooie tegenhanger te bieden voor de rijke visbouillon.

SCHEVENINGSE VISSOEP



Scheveningen is van oudsher dé haring- en visplek van Nederland. Deze robuuste maaltijdsoep brengt de sfeer van de visserijhaven rechtstreeks naar je eettafel. We maken een stevige, goedgevulde soep met een rijke mix van verse Noordzeevis, Hollandse garnalen en traditionele soepgroenten. De basis krijgt een heerlijk diepe, hartige smaak door een subtiele sjalotten- en venkelbasis, die we binden met aardappelblokjes. Een dampende en pure kom troost na een frisse strandwandeling.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g scholfilet of wijting (in grove stukken)
- 150 g kabeljauwfilet (in grove stukken)
- 80 g Hollandse garnalen (gepeld)
- 1 prei (in ringen)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 1 sjalot (gesnipperd)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 el boter
- 600 ml visbouillon (van tablet of fond)
- 75 ml kookroom
- ½ tl gedroogde dille
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde sjalot, preiringen en wortelblokjes ca. 4 minuten zachtjes aan tot de groenten licht glazig en zacht beginnen te worden.
3. Voeg de aardappelblokjes, de gedroogde dille en de visbouillon toe aan de pan.
4. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels en wortel helemaal gaar zijn.
5. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels grof te stampen.
6. Hierdoor krijgt de bouillon een mooie, dikke binding zonder dat de groenten helemaal verdwijnen.
7. Roer de kookroom door de soep en zet het vuur heel laag.
8. Voeg de grove stukken kabeljauw en scholfilet toe.
9. Laat de vis in ca. 4 tot 5 minuten net tegen de kook aan zachtjes gaar worden.
10. Laat de soep absoluut niet meer hard koken, anders valt de vis uit elkaar.
11. Roer op het allerlaatste moment de Hollandse garnalen door de soep.
12. Laat ze slechts 1 minuut mee warmen zodat ze hun sappige structuur behouden en niet taai worden.
13. Proef de maaltijdsoep zorgvuldig en breng krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
14. Verdeel de rijkgevulde vissoep over twee diepe kommen en strooi de fijngesneden verse bladpeterselie eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Schevenings hardbrood of robuust vloerbrood, dikke sneden stevig, rustiek brood met een flinke laag gezouten roomboter om de restjes bouillon mee op te deppen.
- Een lichte, knapperige salade met fijngesneden bleekselderij, friszure appel en een milde yoghurtdressing om de rijkdom van de vis en room te doorbreken.

SCHORSENEREN MET PALINGSOEP



In deze exclusieve maaltijdsoep smelten twee absolute delicatessen uit de lage landen samen: de verfijnde, nootachtige smaak van schorseneren – ook wel winterasperges genoemd – en de rijke, vette smaak van gerookte paling. De schorseneren vormen samen met aardappel een fluweelzachte, romig gebonden basis. Omdat paling subtiel smelt en zijn karakteristieke rooksmaak direct afgeeft zodra hij met hitte in aanraking komt, meekoken is zonde. We leggen de vis pas op het allerlaatste moment koud in het bord en schenken de gloeiend hete soep eroverheen. Een koninklijke winterse maaltijd.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g schorseneren (geschrapt en in stukjes van 2 cm)
- 150 g gerookte palingfilet (in stukjes van 2 cm)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el boter
- 600 ml visbouillon (van tablet)
- 1 laurierblad
- 50 ml kookroom
- 1 tl citroensap (om verkleuring tegen te gaan én voor de frisheid)
- peper en zout (naar smaak, wees voorzichtig met zout)
- ½ struikje verse dille of kervel (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de schorseneren met een dunschiller.
2. **Tip:** draag keukenhandschoenen tegen het plakkende melksap.
3. Snijd ze in stukjes van 2 cm en leg ze direct in een kom koud water met een drupje citroensap om te voorkomen dat ze bruin verkleuren.
4. Smelt de boter in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur.
5. Fruit de gesnipperde ui ca. 3 minuten zachtjes aan tot deze glazig is.
6. Voeg de uitgelekte stukjes schorseneer, de aardappelblokjes, het laurierblad en de visbouillon toe aan de pan.
7. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 15 tot 18 minuten zachtjes koken tot de schorseneren en aardappels door and door gaar en zacht zijn.
8. Verwijder het laurierblad uit de pan.
9. Pureer de soep met een staafmixer helemaal glad tot een dikke, romige en fluweelzachte textuur.
10. Roer de kookroom en het citroensap door de gepureerde soep.
11. Zet de pan nog 1 minuut op laag vuur om goed door te warmen, maar laat de soep niet meer koken.
12. Breng de basis krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een heel klein snufje zout (de gerookte paling is van zichzelf ook al zilt).
13. Verdeel de stukjes gerookte paling (op kamertemperatuur) over de bodem van twee diepe kommen of borden.
14. Giet de dampende, witte schorsenerensoep voorzichtig over de paling heen.
15. De hitte van de soep warmt de paling direct perfect op en activeert de heerlijke rookvetten.
16. Garneer direct met de fijngesneden verse dille of kervel.

LEKKER BIJ:

- Getoast briochebrood met gezouten boter, het licht zoete en brioche-achtige karakter past fantastisch bij de volle, romige structuur van de soep en de paling.
- Frisse salade met granny smith, een kleine, knapperige salade met flinterdunne reepjes zure appel, jonge bladsla en een lichte citroenvinaigrette om de rijkdom van dit gerecht perfect te doorbreken.

URKER ROMMELSOT SOEP



'Rommelsot' (letterlijk rommelzoetje of mengelmoes) is een diepgewortelde Urker traditie. Van origine is het een stevige vissersmaaltijd die werd gemaakt van een mengsel ('rommeltje') van kleine witvisjes, schollen en pootjes die de vissers als bijvangst mee naar huis brachten. De vis wordt samen met aardappels en uien urenlang zachtjes gestoofd in een melk- en boterbouillon. Dit recept transformeert die authentieke Urker stoofpot tot een gulle, romige maaltijdsoep met malse stukken Noordzeevis.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g scholfilet of scharfilet (in grove stukken)
- 150 g kabeljauw- of wijting filet (in grove stukken)
- 2 uien (in halve ringen)
- 200 g bloemige aardappels (geschild en in dunne plakjes)
- 25 g boter
- 300 ml visbouillon (van tablet)
- 300 ml volle melk
- 50 ml kookroom
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een grote soeppan of pan.
2. Fruit de uienringen ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze glazig en zacht zijn, maar laat ze niet bruin kleuren.
3. Voeg de dunne aardappelplakjes, de visbouillon en de volle melk toe aan de pan.
4. Breng het geheel rustig tegen de kook aan.
5. **Let op** dat de melk niet overkookt.
6. Laat de aardappels op laag vuur met het deksel op de pan ca. 12 minuten zachtjes garen tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
7. Druk met een pureestamper een flink aantal aardappels kapot tegen de rand en bodem van de pan.
8. Dit zetmeel zorgt, samen met de melk, voor de traditionele, dikke en lobbige binding van de rommelsot.
9. Roer de kookroom en een snuf nootmuskaat door de gebonden soep.
10. Leg de stukken schol- en kabeljauwfilet voorzichtig in de warme vloeistof.
11. Zet het vuur op de laagste stand en laat de vis in ca. 5 minuten zachtjes gaar pocheren.
12. Roer niet te veel om de vis heel te houden.
13. Proef de soep zorgvuldig.
14. Breng krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.
15. Schep de rijke maaltijdsoep in twee diepe kommen en strooi de fijngesneden verse bladpeterselie eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Traditioneel wordt rommelsot gegeten met een stuk warme Urker dikkoek erachteraan om de maaltijd compleet te maken.
- Boerenbrood met gezouten boter, lekker knapperig, stevig brood om door de romige uien-vissaus te halen.

VOLENDAMSE PALINGSOEP



Waar we eerder keken naar een brede IJsselmeer-variant, maken we deze maaltijdsoep nu op écht traditionele Volendamse wijze. In het bekende vissersdorp wordt de smaak van gerookte paling gekoesterd, maar voor een authentieke Volendamse soepbasis trekken we eerst een fluweelzachte, blanke bouillon van melk, boter en een flinke scheut witte wijn. Dit recept combineert sappige, malse stukjes gerookte Volendamse paling met zachte aardappel en jonge prei. Het geheim zit hem in de royale hoeveelheid verse peterselie op het einde, die de vette structuur van de paling prachtig doorbreekt.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g gerookte Volendamse palingfilet (in stukjes van 2 cm)
- 2 preien (alleen het wit en lichtgroen, in fijne ringen)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 25 g boter
- 25 g bloem
- 400 ml visbouillon (van tablet)
- 200 ml volle melk
- 50 ml droge witte wijn
- snufje foeliepoeder (of nootmuskaat)
- peper en zout (naar smaak)
- 1 struikje verse bladpeterselie (fijngesneden)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de fijne preiringen ca. 4 minuten heel zachtjes aan tot ze glazig en geslonken zijn, maar zorg dat ze niet verkleuren.
3. Strooi de bloem over de prei.
4. Roer het geheel met een houten lepel goed door en laat de bloem ca. 2 minuten op laag vuur garen tot het mengsel zanderig oogt.
5. Blus de pan af met de droge witte wijn en roer de alcohol kort los.
6. Voeg daarna scheutje voor scheutje de visbouillon en de volle melk toe, terwijl je krachtig blijft roeren met een garde.
7. Breng de soep rustig tegen de kook aan tot een mooi gebonden, gladde basis.
8. Voeg de kleine aardappelblokjes en het foeliepoeder toe aan de pan.
9. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat het geheel ca. 12 minuten zachtjes koken tot de aardappeltjes door en door zacht zijn.
10. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan.
11. Hierdoor breken sommige aardappelblokjes open, wat de Volendamse soep zijn kenmerkende, lobbige dikte geeft.
12. Zet het vuur helemaal uit.
13. Roer de royale hoeveelheid fijngesneden bladpeterselie door de soep.
14. Breng krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een klein snufje zout.
15. Verdeel de stukjes gerookte paling over twee diepe borden of soepkommen.
16. Schenk vervolgens de gloeiend hete, peterselierijke preisoep over de paling heen.
17. De hitte van de bouillon smelt de palingvetten subtiel weg en warmt de vis direct perfect op zonder dat de structuur verloren gaat.

LEKKER BIJ:

- Licht geroosterde sneden krenten- of rozijnenbrood (Volendamse dikkoek-toast) met gezouten roomboter; het zoetje van de rozijnen vormt een iconisch contrast met de vette, zoute paling.
- Een frisse, fruitige witte wijn uit de Elzas, zoals een Pinot Blanc, die met zijn fijne zuren perfect past bij de romige structuur van dit vissersgerecht.

WATERZOOI



Hoewel waterzooi zijn oorsprong vindt in het Belgische Gent, is deze rijke maaltijdsoep al eeuwenlang diep geworteld in de visserstradities van de hele Lage Landen. Van origine werd waterzooi gemaakt van zoetwatervis uit de rivieren, maar tegenwoordig is de variant met stevige Noordzeevis minstens zo geliefd. Het is een gulle, romige stoofsoep boordevol fijne reepjes lentegroenten en aardappel, die we op het allerlaatste moment binden met eidooier en kookroom. Een fluweelzachte klassieker die puur comfort ademt.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g kabeljauwfilet (in grove stukken)
- 150 g zalmfilet (in grove stukken)
- 1 prei (alleen het wit en lichtgroen, in fijne reepjes)
- 1 winterwortel (in fijne reepjes)
- 1 stengel bleekselderij (in fijne reepjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 20 g boter
- 600 ml visbouillon (van tablet of fond)
- 1 laurierblad
- 1 eidooier
- 75 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en de fijne reepjes prei, wortel en bleekselderij ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze wat zachter worden.
3. Voeg de aardappelblokjes, het laurierblad en de visbouillon toe.
4. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ca. 12 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan tot de aardappels beetgaar zijn.
5. Leg de stukken kabeljauw en zalm voorzichtig tussen de groenten in de soep.
6. Laat de vis op een heel laag vuur in ca. 5 minuten net tegen de kook aan gaar pocheren.
7. Zorg dat de soep absoluut niet hard kookt.
8. Klop ondertussen in een apart kommetje de eidooier los met de kookroom tot een glad mengsel (de liaison).
9. Zet het vuur onder de pan helemaal uit en verwijder het laurierblad.
10. Neem een soeplepel warme bouillon uit de pan en roer dit rustig door het roommengsel om het op te warmen (zo voorkom je dat het ei gaat schiften).
11. Giet dit mengsel vervolgens al roerend terug in de pan.
12. De soep zal nu direct prachtig gaan binden tot een fluweelzachte, romige saus.
13. Breng de waterzooi op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
14. Strooi de fijngesneden verse bladpeterselie erover.
15. Schep de rijkgevulde maaltijdsoep voorzichtig in twee diepe borden of kommen, zodat de stukken vis mooi heel blijven.

LEKKER BIJ:

- Krokant stokbrood of boerenwit, essentieel om mee te dopen en die heerlijke, romig gebonden bouillon tot de laatste druppel mee op te deppen.
- Een frisse, blonde Tripel snijdt met zijn koolzuur en lichte bitterheid fantastisch door de rijkdom van de eidooier en de room.

ZALMSNEP SOEP



'Zalmsnep' is een prachtige, ietwat vergeten Nederlandse benaming voor een stevige combinatie van vis en winterse groenten. In deze robuuste maaltijdsoep brengen we het friszure van Hollandse vatenzuurkool samen met malse, vette zalmfilet. Door de zuurkool zachtjes te stoven in een romige bouillon met een subtiel kerrie-accent en beetgare aardappels, ontstaat een perfecte balans tussen zuur, romig en hartig. Een verrassend rijke en vullende wintersoep die je na één kom gegarandeerd warm krijgt.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g zuurkool (naturel, goed uitgelekt)
- 250 g zalmfilet (zonder vel, in grove blokjes)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el boter
- 1 tl kerriepoeder
- 600 ml visbouillon (van tablet)
- 75 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse dille (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Trek de zuurkool met twee vorken een beetje los uit elkaar.
2. Als je de soep minder zuur wilt, kun je de zuurkool vooraf kort afspoelen onder de koude kraan en goed uitknijpen.
3. Smelt de boter in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur.
4. Fruit de gesnipperde ui ca. 3 minuten aan tot deze glazig is.
5. Voeg het kerriepoeder toe en bak dit 1 minuut al roerend mee zodat de aroma's goed vrijkomen.
6. Voeg de losgehaalde zuurkool en de kleine aardappelblokjes toe aan de pan.
7. Giet de visbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
8. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep ca. 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappels door and door gaar en zacht zijn.
9. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels grof kapot te drukken.
10. Dit geeft de zuurkoolbouillon direct een lekkere, dikke structuur.
11. Roer de kookroom door de soep.
12. Zet het vuur op de laagste stand.
13. Voeg de grove blokjes zalmfilet toe.
14. Laat de zalm in ca. 4 tot 5 minuten net tegen de kook aan zachtjes gaar pocheren in de soep.
15. De vis is klaar als hij mooi roze en ondoorzichtig kleurt.
16. Breng de soep op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een klein snufje zout.
17. Verdeel de goud-blanke maaltijdsoep over twee diepe kommen en strooi de fijngesneden verse dille eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Donker roggebrood met boerenboter, deze diepe, moutachtige smaak van roggebrood past fantastisch bij het friszure karakter van de zuurkool.
- Sneetjes stokbrood met een dikke laag pittige, gesmolten oude Goudse kaas om in de soep te dopen.

ZEEUWSE MOSSEL- EN OESTERSOEP



Zeeland is de bakermat van de Nederlandse schelpdierencultuur. In deze luxe, romige maaltijdsoep brengen we het beste uit de Oosterschelde en de Grevelingen samen: de vlezige Zeeuwse mossel en de verfijnde, zilte oester. De soep krijgt een fluweelzachte basis van aardappel, venkel en sjalot, die we blussen met een flinke scheut droge witte wijn. De mosselen worden kort gekookt in de bouillon, terwijl de oesters op het allerlaatste moment rauw in de hete soep glijden. Een koninklijke maaltijdsoep boordevol zilte weelde.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g verse Zeeuwse mosselen (in de schelp, schoongemaakt)
- 4 verse Zeeuwse oesters (creuses of platte, geopend, met hun vocht)
- 1 venkel (in kleine blokjes, bewaar het venkelgroen)
- 2 sjalotten (gesnipperd)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 100 ml droge witte wijn
- 400 ml visbouillon (van tablet of fond)
- 75 ml kookroom
- snufje saffraandraadjes (optioneel, voor een goudgele kleur)
- peper en zout (naar smaak, wees matig met zout)
- 50 g zeekraal (kort afgespoeld, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Was de mosselen in koud water.
2. Tik openstaande mosselen tegen het aanrecht; sluiten ze niet, of is de schelp kapot?
3. Gooi ze dan weg.
4. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
5. Fruit de gesnipperde sjalotten en venkelblokjes ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze glazig en zacht zijn.
6. Blus de pan af met de droge witte wijn en laat dit 1 minuut bruisen.
7. Voeg de aardappelblokjes, de visbouillon en de saffraandraadjes toe.
8. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat ca. 12 minuten zachtjes koken tot de aardappels gaar zijn.
9. Draai het vuur middelhoog en voeg de mosselen toe aan de pan.
10. Leg het deksel erop en kook ze ca. 4 tot 5 minuten, tot alle schelpen wijd openstaan.
11. Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord.
12. Gooi mosselen die dicht zijn gebleven weg.
13. Haal het merendeel van de mosselen uit de schelp en houd een paar mooie in de schelp apart voor de garnering.
14. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels en venkel grof kapot te drukken.
15. Hierdoor krijgt de bouillon een mooie, lobbige binding.
16. Roer de kookroom door de soep.
17. Vang bij het openen van de oesters het zilte vocht op en giet dit door een fijne zeef bij de soep.
18. Zet het vuur onder de pan helemaal uit.
19. Roer de gepelde mosselen door de soep.
20. Leg de rauwe oesters in de warme soep; de resthitte zal de oesters in 30 seconden net subtiel pocheren, waardoor ze heerlijk mals blijven.
21. Proef de soep en breng op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
22. Verdeel de soep over twee diepe borden of kommen.
23. Garneer met de zeekraal, het venkelgroen en de apart gehouden mosselen in de schelp.

LEKKER BIJ:

- Robuust Zeeuws vloerbrood met een knapperige korst en met gezouten roomboter om de rijke, zilte soep mee op te deppen.
- Strakke, minerale witte wijnen, zoals gekoelde Picpoul de Pinet of Muscadet, die perfect aansluiten bij het zilte karakter van oesters en mosselen.

AARDAPPEL-PREISOEP MET DROGE WORST



Aardappel en prei vormen van nature een onverslaanbaar duo voor een fluweelzachte, romige basissoep. In deze hartige maaltijdsoep geven we deze klassieker een robuuste, Nederlandse karaktertrek door er knapperig uitgebakken stukjes Groningse of Friese droge worst aan toe te voegen. De kruidige oliën en de stevige bite van de worst trekken heerlijk in de soep, waardoor elke lepel vol van smaak is. Een gulle en vullende wintermaaltijd die in een handomdraai op tafel staat.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui (gesnipperd)
- 2 preien (in ringen)
- 250 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 el boter
- 600 ml groentebouillon
- 1 droge worst (Groningse of Friese met kruidnagel, in dunne plakjes)
- 50 ml kookroom
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de plakjes droge worst in een droge soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak ze in ca. 3 tot 4 minuten knapperig aan zodat de kruidige vetten vrijkomen.
3. Schep de plakjes worst met een schuimspaan uit de pan en leg ze apart op een bordje.
4. Laat het vet in de pan achter.
5. Voeg de boter toe aan het achtergebleven worstvet.
6. Fruit de gesnipperde ui en de preiringen ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze geslonken en zacht zijn.
7. Voeg de aardappelblokjes en de groentebouillon toe aan de pan.
8. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar en zacht zijn.
9. Voor een rustieke structuur druk je met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels grof te stampen.
10. Wil je een fluweelzachte soep?
11. Pureer de basis dan helemaal glad met een staafmixer.
12. Roer de kookroom en de helft van de uitgebakken droge worst door de soep.
13. Laat het geheel nog 2 minuten zachtjes doorwarmen op laag vuur.
14. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper, een klein snufje zout (de worst is al zout) en een snufje nootmuskaat.
15. Verdeel de dikke maaltijdsoep over twee kommen.
16. Garneer de soep met de rest van de knapperige plakjes droge worst en de fijngesneden verse bladpeterselie.

LEKKER BIJ:

- Dikke sneden stevig vloerbrood, dik besmeerd met roomboter en een lik grove Groninger mosterd om in de soep te dopen.
- Een lichte, knapperige salade met rauwe witlof, stukjes appel en rozijnen om de hartige rijkdom van de worst mooi in balans te brengen.

AARDPEER MET FRIESE DROGE WORSTSOEP



Aardpeer – ook wel topinamboer genoemd – is een bijzondere winterknol met een verfijnde, lichtzoete en uitgesproken nootachtige smaak die doet denken aan artisjok. In deze robuuste maaltijdsoep vormt de aardpeer een fluweelzachte, romige basis die een fantastisch contrast vormt met de hartige, kruidige tonen van Friese droge worst (vaak gekruid met een vleugje kruidnagel). Door de worst knapperig uit te bakken en het vet als smaakbasis te gebruiken, krijgt deze soep een heerlijke diepgang. Een originele en gulle opwarmer voor koude dagen.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 Friese droge worst (in dunne plakjes)
- 350 g aardperen (goed geboend of geschild, in blokjes)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 1 el boter
- 600 ml groentebouillon
- 50 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bieslook (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de plakjes Friese droge worst in een droge soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak ze in ca. 3 tot 4 minuten knapperig aan zodat de kruidige vetten en oliën vrijkomen.
3. Schep de plakjes worst met een schuimspaan uit de pan en leg ze apart op een bordje.
4. Laat het aromatische bakvet in de pan achter.
5. Voeg de boter toe aan het achtergebleven worstvet.
6. Fruit de gesnipperde ui en de fijngesneden knoflook ca. 3 minuten zachtjes aan tot ze glazig en zacht zijn.
7. Voeg de blokjes aardpeer en aardappel toe aan de pan en bak deze 1 minuut mee.
8. Giet de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
9. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de soep ca. 15 tot 18 minuten zachtjes koken tot de aardpeer en aardappel door and door gaar en zacht zijn.
10. Neem de pan van het vuur.
11. Pureer de soep met een staafmixer tot een volledig gladde, dikke en romige textuur.
12. De aardpeer geeft van zichzelf al een heerlijk romig mondgevoel.
13. Roer de kookroom en de helft van de uitgebakken droge worst door de soep.
14. Zet de pan nog 1 minuut op laag vuur om goed door te warmen (niet meer laten koken).
15. Breng de maaltijdsoep op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een klein snufje zout (let op, de worst geeft al veel zout af).
16. Verdeel de fluweelzachte soep over twee kommen.
17. Garneer royaal met de rest van de knapperige plakjes Friese droge worst en de fijngesneden verse bieslook.

LEKKER BIJ:

- Dikke sneden Fries suikerbrood, licht geroosterd en besmeerd met gezouten roomboter. Het intense zoet van het suikerbrood combineert op magische wijze met de hartige, kruidige worst en de nootachtige aardpeer.
- Rustiek zuurdesembrood, dit stevige, knapperig brood met een flinke lik grove mosterd om lekker mee in de dikke soep te dopen.

BRUINE BONENSOEP MET KRABBETJES



Bruine bonensoep is een monument in de Nederlandse winterkeuken, maar met krabbetjes (varkenskrabbetjes of spareribs zonder marinade) geef je de soep de échte, ouderwetse diepgang. Door de krabbetjes urenlang zachtjes te laten trekken in de bouillon, geeft het bot een waanzinnig rijke smaak af en wordt het vlees zo mals dat het zo van het bot af glijdt. Samen met Hollandse wintergroenten en een subtiele specerijentoets is dit een oer-krachtige maaltijdsoep die nóg lekkerder is als je hem een dag van tevoren maakt.

Bereidingstijd: 2 uur (waarvan 1½ uur kooktijd voor de krabbetjes)

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g varkenskrabbetjes (naturel, niet gemarineerd)
- 400 g bruine bonen (uit pot of blik, inclusief het vocht)
- 1 prei (in ringen)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 100 g knolselderij (in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 600 ml water
- 1½ tablet groentebouillon
- 1 laurierblad
- 2 kruidnagels
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een grote soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak de krabbetjes in ca. 5 minuten rondom goudbruin.
3. Haal ze even uit de pan.
4. Bak de gesnipperde ui, prei, wortel en knolselderij ca. 4 minuten zachtjes aan in het achtergebleven bakvet.
5. Leg de krabbetjes terug in de pan.
6. Voeg het water, de groentebouillontabletten, het laurierblad, de kruidnagels en het gerookte paprikapoeder toe.
7. Breng aan de kook, zet het vuur heel laag en laat met het deksel op de pan ca. 1½ uur heel zachtjes pruttelen tot het vlees botermals is.
8. Schep de krabbetjes uit de pan.
9. Vis ook het laurierblad en de kruidnagels eruit.
10. Haal het malse vlees van de botten, snijd of pluk het in kleine stukjes en leg het vlees apart.
11. De botten mogen weg.
12. Voeg de bruine bonen (met hun zetmeelrijke vocht uit de pot voor een goede binding) toe aan de bouillon.
13. Laat de soep 5 minuten zachtjes doorkoken.
14. Druk vervolgens met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de bonen grof te stampen voor die typische, dikke structuur.
15. Roer het geplukte vlees en de fijngesneden verse bladselderij door de soep.
16. Laat nog 2 minuten goed doorwarmen.
17. Breng de dikke soep krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
18. Verdeel de dampende bonensoep over twee grote, diepe kommen.

LEKKER BIJ:

- Fries roggebrood met katenspek, de absolute, onmisbare klassieker bij een stevige bonen- of erwtensoep.
- Friszuur tafelzuur dat perfect snijdt door het rijke, vette karakter van de krabbetjes.

ERWTENSOEP MET KRABBETJES EN ROOKWORST



Erwtensoep – of echte Hollandse 'snert' – is pas écht klaar als je lepel er rechtop in blijft staan. In dit traditionele recept trekken we eerst een rijke, krachtige bouillon van varkenskrabbetjes, wat de soep zijn diepe, hartige basis geeft. Samen met spliterwten, winterse knolselderij, prei en een ambachtelijke rookworst ontstaat de ultieme winterse maaltijdsoep. Het vlees van de krabbetjes plukken we naderhand mals van het bot en gaat direct terug de pan in. Comfortfood in zijn puurste vorm! *Dit recept is voor 2 personen!*

Bereidingstijd: 2 uur (waarvan 1½ uur stooftijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g spliterwten (goed afgespoeld)
- 250 g varkenskrabbetjes (naturel, niet gemarineerd)
- 1 ui (gesnipperd)
- ½ prei (in ringen)
- 100 g knolselderij (in kleine blokjes)
- ½ winterwortel (in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 800 ml water
- 1½ tablet groentebouillon
- 1 laurierblad
- ½ ambachtelijke rookworst (in plakjes)
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Breng het water in een grote soeppan of pan aan de kook samen met de spliterwten, krabbetjes, groente-bouillontabletten en het laurierblad.
2. Schuim met een schuimspaan het eventuele witte schuim dat bovendrijft af.
3. Zet het vuur laag en laat het geheel met het deksel schuin op de pan ca. 1½ uur heel zachtjes pruttelen tot de erwten uit elkaar vallen en het vlees van de krabbetjes botermals is.
4. Roer regelmatig over de bodem om aanbranden te voorkomen.
5. Smelt ondertussen de boter in een koekenpan en fruit de gesnipperde ui, preiringen, knolselderij en winterwortel ca. 5 minuten zachtjes aan.
6. Voeg deze groentemix na de eerste 1½ uur kooktijd toe aan de soep.
7. Laat alles samen nog ca. 20 minuten zachtjes doorkoken tot alle groenten volledig zacht zijn.
8. Schep de krabbetjes en het laurierblad uit de soep.
9. Haal het malse vlees van de botten, snijd of pluk het in kleine stukjes en roer het vlees direct weer terug in de soep.
10. De botten en het laurierblad mogen weg.
11. Voor de perfecte binding kun je met een pureestamper de soep heel kort een paar slagen grof stampen.
12. Voeg de plakjes rookworst en de fijngesneden verse bladselderij toe.
13. Laat de soep nog 3 tot 4 minuten zachtjes doorwarmen zodat de worst door en door warm is.
14. Proef de snert zorgvuldig en breng krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
15. Verdeel de dikke, dampende erwtensoep over twee grote kommen.
16. **Tip:** Als je de soep een nacht laat staan, wordt hij nóg dikker en lekkerder!.

LEKKER BIJ:

- De absolute, onmisbare klassieker. Besmeer het Friese roggebrood met een dun laagje gezouten roomboter en beleg met dunne plakjes zilt katenspek.
- Friszuur tafelzuur dat met zijn scherpe zuren perfect snijdt door het rijke, vette karakter van de krabbetjes en de rookworst.

FRIESE FLINZENSOEP MET POTPOOT



Flinzen is een oeroude, traditionele Friese variant op de klassieke groene erwtensoep. Voor deze maaltijdsoep worden geen groene spliterwten gebruikt, maar Friese gele wâldbeantjes of gele spliterwten, wat de soep een iets zachtere, mildere en subtiel zoetere smaak geeft. De absolute hoofdrolspeler in de bouillon is de 'potpoot' (een gezouten en licht gerookte varkenspoot of hiel). Door deze urenlang zachtjes te laten trekken, krijgt de soep een fantastische, fluweelzachte en dikke binding vol natuurlijk collageen. Het malse vlees plukken we naderhand van het bot en gaat samen met stevige wintergroenten terug in de pan.

Bereidingstijd: 2 uur en 15 minuten (plus 12 uur weektijd voor de gele erwten)

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g Friese gele spliterwten (of hele gele erwten, 12 uur geweekt)
- 300 g potpoot (varkenspoot of kleine gerookte schenkel/hiel)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 prei (in ringen)
- 100 g knolselderij (in kleine blokjes)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 800 ml water
- 1 tablet groentebouillon
- 1 laurierblad
- ½ Friese droge worst (in plakjes, voor een extra hartige bite)
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Breng het water in een grote soeppan of pan aan de kook samen met de gele spliterwten, de potpoot, het groentebouillontablet en het laurierblad.
2. Schuim het eventuele witte bovendrijvende schuim na het opkoken direct af met een schuimspaan.
3. Zet het vuur heel laag en laat het geheel met het deksel op de pan ca. 1½ uur rustig pruttelen tot de gele erwten volledig uit elkaar vallen en het vlees van de potpoot loslaat van het bot.
4. Roer regelmatig over de bodem om aanbranden te voorkomen.
5. Smelt ondertussen de boter in een koekenpan.
6. Fruit de gesnipperde ui, preiringen, knolselderij en winterwortel ca. 5 minuten zachtjes aan zodat de smaken goed loskomen.
7. Voeg de gesmoorde groenten na de eerste 1½ uur kooktijd toe aan de gele erwtenbouillon.
8. Laat het geheel nog ca. 25 minuten zachtjes doorkoken tot alle groenten door en door zacht zijn.
9. Schep de potpoot en het laurierblad uit de soep.
10. Haal het malse varkensvlees voorzichtig van het bot, snijd of pluk het in kleine stukjes en roer het vlees direct weer terug in de pan.
11. Het bot en het laurierblad mogen weg.
12. Voeg de plakjes Friese droge worst en de fijngesneden verse bladselderij toe aan de flinzen.
13. Laat de soep nog 5 minuten heel zachtjes doorwarmen.
14. Breng krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
15. **Let op:** de potpoot en de droge worst geven van zichzelf al veel zout af.
16. Schep de goudgele, dikke maaltijdsoep in twee grote kommen.
17. Net als bij groene snert geldt: als je de soep een nachtje koud wegzet, smaakt hij de volgende dag nóg intenser en dikker!

LEKKER BIJ:

- De ultieme, traditionele begeleider. Beleg het stevige Friese roggebrood met een dun laagje boter en zilt, gerookt katenspek.
- Snijd een paar mooie blokjes stevige Friese nagelkaas (met komijn en kruidnagel) om los naast de soep te snoepen; de kruidnagelsmaak past perfect bij de rijke bouillon.

FRIESE MOSTERDSOEP MET DROGE WORST



Waar de Groningse variant bekendstaat om zijn pure scherpte, krijgt de Friese mosterdsoep een heerlijk kruidige, diepe dimensie door het gebruik van Friese mosterd met hele mosterdzaadjes. In deze robuuste maaltijdsoep binden we de basis traditioneel met kruimelige aardappels en flink wat prei, wat zorgt voor een stevige structuur. De absolute kroon op dit gerecht zijn de krokant uitgebakken plakjes Friese droge worst, waarvan de oliën en de subtiele smaak van kruidnagel heerlijk in de romige soep trekken. Een hartverwarmende en gulle maaltijd voor een gure dag.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 Friese droge worst (in dunne plakjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 preien (in ringen)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 600 ml groentebouillon
- 2 el grove Friese mosterd
- 75 ml kookroom
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bieslook (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de plakjes Friese droge worst in een droge soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak ze in ca. 4 minuten knapperig aan zodat de kruidige vetten vrijkomen.
3. Schep de plakjes worst met een schuimspaan uit de pan en leg ze apart op een bordje.
4. Laat het vet in de pan achter.
5. Voeg de boter toe aan het achtergebleven worstvet.
6. Fruit de gesnipperde ui en de preiringen ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze geslonken en zacht zijn.
7. Voeg de aardappelblokjes en de groentebouillon toe aan de pan.
8. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 12 tot 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels volledig gaar en zacht zijn.
9. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels en prei grof kapot te drukken.
10. Dit geeft de Friese mosterdsoep direct zijn kenmerkende, dikke en lobbige structuur.
11. Roer de grove Friese mosterd en de kookroom door de soep.
12. Zet de pan nog 1 minuut op een heel laag vuur om goed door te warmen.
13. Laat de soep absoluut niet meer koken, anders kan de mosterd bitter worden of de room gaan schiften.
14. Breng de soep op smaak met versgemalen zwarte peper, een klein snufje zout (**let op**: de worst en bouillon zijn al zout) en een snufje nootmuskaat.
15. Roer de helft van de uitgebakken droge worst door de soep.
16. Verdeel de rijkgevulde maaltijdsoep over twee diepe kommen.
17. Garneer de soep met de rest van de knapperige droge worst en de fijngesneden verse bieslook.

LEKKER BIJ:

- Dikke sneden Fries suikerbrood, licht geroosterd en besmeerd met gezouten roomboter. Het intense zoet van het suikerbrood vormt een magische combinatie met het hartige, scherpe karakter van de mosterdsoep.
- Zelfgebakken bladerdeegstengels met geraspte Friese nagelkaas (met komijn en kruidnagel) voor een heerlijk kruidige crunch bij de soep.

HOLLANDSE GROENTESOEP MET BALLETJES



Niets ademt zoveel nostalgie als een grote pan Hollandse groentesoep. Waar de klassieke variant vaak als voorgerecht dient, maken we er hier een volwaardige, goedgevulde maaltijdsoep van. De basis bestaat uit een krachtige, heldere bouillon boordevol oer-Hollandse winter- en soepgroenten zoals prei, wortel en bloemkool. Met een flinke hand vermicelli en royaal veel ouderwets gedraaide, kruidige gehaktballetjes is dit de ultieme opwarmer die gegarandeerd smaakt naar vroeger.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g rundergehakt (of half-om-half gehakt)
- 300 g Hollandse soepgroenten (mix van prei, wortel, bloemkool en bleekselderij)
- 1 el vloeibare bakboter of olie
- 650 ml water
- 2 tabletten groentebouillon (of runderbouillon)
- 30 g vermicelli (fijn)
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Meng het gehakt met een snufje zout, peper en een klein snufje nootmuskaat.
2. Draai er met vochtige handen kleine, soepgroene gehaktballetjes van (ter grootte van een knikker).
3. Verhit de vloeibare bakboter of olie in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
4. Bak de gehaktballetjes in ca. 4 minuten rondom goudbruin.
5. Schep ze daarna even uit de pan en leg ze apart op een bordje (ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn).
6. Bak in het achtergebleven bakvet de Hollandse soepgroenten ca. 3 minuten zachtjes aan.
7. Dit activeert de smaken en sappen van de groenten.
8. Voeg het water en de bouillontabletten toe aan de groenten.
9. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ca. 8 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
10. Voeg de vermicelli en de apart gehouden gehaktballetjes toe aan de soep.
11. Roer goed door zodat de vermicelli niet gaat klonteren.
12. Laat de soep nog ca. 5 tot 6 minuten zachtjes doorkoken tot de vermicelli zacht is en de gehaktballetjes door en door gaar zijn.
13. Zet het vuur uit.
14. Roer de fijngesneden verse bladpeterselie door de soep en breng het geheel extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
15. Verdeel de rijkgevulde, dampende groentesoep over twee diepe kommen of borden.

LEKKER BIJ:

- Witte kadetjes met gezouten roomboter, typisch Hollands om open te scheuren, dik te besmeren en te gebruiken om de laatste restjes bouillon mee op te deppen.
- Sneetjes stokbrood belegd met belegen of oude Goudse kaas, die je onder de ovengrill goudbruin en bubbelend laat smelten.

HOLLANDSE KIP- EN PREISOEP MET ROOMKAAS



Kip en prei vormen een fantastische, oer-Hollandse combinatie die we in deze gulle maaltijdsoep transformeren tot een romig spektakel. Door malse stukjes kipdijfilet te combineren met zachte preiringen en stevige aardappelblokjes, ontstaat een soep die krachtig genoeg is als volwaardige avondmaaltijd. Het geheim zit hem in de toevoeging van kruidenroomkaas op het eind: deze smelt zijdezacht door de bouillon en geeft de soep direct een volle, hartige binding vol smaak en comfort.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g kipdijfilet (in blokjes)
- 2 preien (in ringen)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el vloeibare bakboter of olie
- 600 ml groentebouillon (of kippenbouillon)
- 80 g kruidenroomkaas (zoals Boursin of Paturain)
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bieslook (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de vloeibare bakboter of olie in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak de blokjes kipdijfilet in ca. 4 tot 5 minuten rondom goudbruin.
3. Schep ze uit de pan en leg ze apart op een bordje.
4. Bak de gesnipperde ui en preiringen in het achtergebleven bakvet ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze geslonken en zacht zijn.
5. Voeg de aardappelblokjes en de bouillon toe aan de pan.
6. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ca. 12 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan tot de aardappels gaar zijn.
7. Voeg de apart gehouden blokjes kip weer toe aan de soep en laat het geheel nog 3 minuten zachtjes meekoken zodat de kip door en door gaar en warm wordt.
8. Zet het vuur helemaal laag.
9. Voeg de kruidenroomkaas toe aan de soep.
10. Roer rustig met een lepel of garde tot de roomkaas volledig gesmolten is en de soep verandert in een prachtig gebonden, romige bouillon.
11. Proef de soep zorgvuldig en breng krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
12. Verdeel de dikke maaltijdsoep over twee kommen en strooi de fijngesneden verse bieslook eroverheen.

LEKKER BIJ:

- De kruidige boter van het stokbrood past perfect bij de kruidenroomkaas in de soep.
- Frisse bladsalade met radijs, een lichte salade met een milde vinaigrette om een lekker knapperige, frisse tegenhanger te bieden voor de romige soep.

HOLLANDSE RUNDERBOUILLONSOEP



Een krachtige runderbouillon is de basis van de traditionele zondagse soep in Nederland. In deze variant maken we er een volwaardige, rijkgevulde maaltijdsoep van. Door malse runderlappen urenlang zachtjes te laten trekken met laurier, foelie en kruidnagel, ontstaat een diepe, goudbruine bouillon. Gevuld met een flinke hand vermicelli, een kleurrijke mix van oer-Hollandse soepgroenten en natuurlijk de onmisbare, zelf gedraaide gehaktballetjes, is dit pure nostalgie in een kom.

Bereidingstijd: 2 uur en 30 minuten (waarvan 2 uur trektijd voor de bouillon)

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g runderlappen (om bouillon van te trekken)
- 150 g rundergehakt (voor de balletjes)
- 300 g Hollandse soepgroenten (mix van prei, wortel, bloemkool en bleekselderij)
- 1 ui (gehalveerd, met schil voor een mooie diepe kleur)
- 1 laurierblad
- 2 kruidnagels
- ½ tl foeliepoeder
- 1 tablet runderbouillon (voor een extra krachtige smaak)
- 800 ml water
- 35 g vermicelli (fijn)
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

Breng het water in een grote soeppan of pan aan de kook samen met de runderlappen, het runderbouillontablet, de gehalveerde ui, het laurierblad, de kruidnagels en het foeliepoeder.
Schuim met een schuimspaan het eventuele witte schuim dat bovendrijft af.
Zet het vuur op de allerlaagste stand, leg het deksel op de pan en laat de bouillon ca. 2 uur heel zachtjes trekken tot het rundvlees botermals is.
Schep de runderlappen en de ui uit de pan.
Giet de bouillon desgewenst door een fijne zeef.
Snijd of pluk het malse rundvlees in kleine stukjes (soepvlees) en doe dit direct terug in de pan.
De ui en specerijen mogen weg.
Meng ondertussen het rundergehakt met een snufje zout, peper en een klein snufje nootmuskaat.
Draai er met vochtige handen kleine soepballetjes van, ter grootte van een knikker.
Breng de bouillon met het soepvlees weer aan de kook.
Voeg de Hollandse soepgroenten en de rauwe gehaktballetjes toe.
Zet het vuur laag en laat het geheel ca. 5 minuten zachtjes koken.
Strooi de vermicelli in de pan en roer goed door om plakken te voorkomen.
Laat de maaltijdsoep nog ca. 5 tot 6 minuten zachtjes doorkoken tot de vermicelli zacht is, de groenten beetgaar zijn en de balletjes boven komen drijven (dan zijn ze gaar).
Zet het vuur uit.
Roer de fijngesneden verse bladpeterselie door de soep.
Breng de krachtige maaltijdsoep op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een extra snufje zout.
Verdeel de heldere, rijkgevulde runderbouillon over twee grote, diepe kommen.

LEKKER BIJ:

- Witte kadetjes met gezouten roomboter, de ultieme Hollandse traditie om open te scheuren, dik te besmeren en te dopen in de warme bouillon.
- Knapperige bladerdeeghapjes met Goudse kaas die met hun brosse structuur fantastisch passen bij een heldere soep.

HUMKESSOEP UIT TWENTE



In Twente en omstreken staat deze traditionele maaltijdsoep bekend als humkessoep, vernoemd naar de humkes: de kleine stukjes waarin de snijbonen en sperziebonen worden gesneden. Het is een oer-krachtige, dikke herfst- en winterklassieker die van origine op een rustig vuurtje getrokken wordt van een mals stuk varkensvlees. Samen met witte bonen, blokjes knolselderij en aardappels ontstaat er een gulle maaltijdsoep die heerlijk vult en perfect smaakt na een koude dag buiten.

Bereidingstijd: 1 uur en 45 minuten (waarvan 1½ uur trektijd voor de bouillon)

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g schouderkarbonade of varkenskrabbetjes (naturel)
- 150 g verse snijbonen (in stukjes van 1 cm)
- 100 g sperziebonen (in stukjes van 1 cm)
- 200 g witte bonen (uit pot of blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 100 g knolselderij (in kleine blokjes)
- 1 prei (in dunne ringen)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el boter
- 750 ml water
- 1½ tablet groentebouillon (of vleesbouillon)
- 1 laurierblad
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een grote soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak de karbonade of krabbetjes in ca. 5 minuten rondom goudbruin.
3. Haal het vlees er nog niet uit.
4. Voeg de gesnipperde ui, het water, de bouillontabletten en het laurierblad toe aan de pan.
5. Breng het geheel aan de kook, schuim eventueel bovendrijvend schuim af met een schuimspaan.
6. Zet het vuur heel laag en laat het vlees met het deksel op de pan ca. 1 uur en 15 minuten zachtjes pruttelen tot het botermals is.
7. Voeg de humkes (snijbonen en sperziebonen), de blokjes knolselderij, de preiringen en de aardappelblokjes toe aan de bouillon.
8. Laat alles samen nog ca. 15 tot 20 minuten zachtjes doorkoken tot de bonen beetgaar zijn en de aardappels zacht beginnen te worden.
9. Schep het varkensvlees en het laurierblad uit de pan.
10. Haal het malse vlees van het bot (en verwijder eventueel overtollig vet), snijd of pluk het in kleine stukjes en roer dit direct weer terug in de soep.
11. Het bot en laurierblad mogen weg.
12. Voeg de uitgelekte witte bonen en de fijngesneden verse bladselderij toe.
13. Laat de soep nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
14. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels kapot te drukken voor die typische, dikke Twentse binding.
15. Proef de soep zorgvuldig en breng krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
16. Verdeel de goedgevulde, dampende maaltijdsoep over twee grote kommen.

LEKKER BIJ:

- Dikke sneden stevig boerenvloerbrood met gezouten roomboter en plakken ambachtelijke (Twentse) kookworst of metworst ernaast.
- Een traditionele combinatie; het zware, donkere roggebrood met spek past fantastisch bij de friszure tonen van de snijbonen in de bouillon.

INDISCH-NEDERLANDSE SOTO AYAM SOEP



Soto Ayam is de absolute koningin onder de Indische soepen en heeft via onze gedeelde geschiedenis een vaste plek veroverd in de Nederlandse keuken. Deze krachtige, goudgele kippensoep is een ware smaakexplosie dankzij geurige specerijen zoals kurkuma, gember en citroengras. Het unieke aan Soto Ayam is dat het een interactieve maaltijdsoep is: je vult je kom eerst met rijst, malse geplukte kip en knapperige taugé, en giet daar vervolgens de gloeiend hete bouillon overheen. Comfortfood dat zowel verwarmt als verfrist!

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kipdijfilets
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 tenen knoflook (fijngesneden)
- 1 el vloeibare bakboter of olie
- 1 tl kurkuma (koenjit)
- 2 cm verse gember (platgedrukt)
- 1 stengel citroengras (sereh, gekneusd en in een knoop)
- 2 djeroek poeroet blaadjes (citroenblad)
- 750 ml water
- 1½ tablet kippenbouillon
- 50 g rijstglasnoedels (of gekookte witte rijst)
- 50 g taugé (afgespoeld)
- 2 eieren (hardgekookt en gehalveerd)
- peper en zout (naar smaak)
- 2 el gebakken uitjes (bawang goreng, voor de garnering)
- ½ struikje verse selderij (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de vloeibare bakboter of olie in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui, knoflook en kurkuma ca. 3 minuten aan tot de aroma's vrijkomen.
3. Voeg de kipdijfilets, de platgedrukte gember, de geknoopte stengel citroengras en de djeroek poeroet blaadjes toe.
4. Giet het water erbij en voeg de kippenbouillontabletten toe.
5. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de kip met het deksel op de pan ca. 25 minuten zachtjes garen in de specerijenbouillon.
6. Schep de gare kipdijfilets uit de pan en leg ze op een bord.
7. Laat ze heel even afkoelen en pluk het vlees vervolgens met twee vorken in fijne reepjes (geplukte kip).
8. Leg de kip apart.
9. Vis de gember, het citroengras en de citroenblaadjes uit de soeppan (of giet de bouillon door een zeef).
10. Houd de heldere, goudgele bouillon op laag vuur warm.
11. Bereid de rijstglasnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel koud af en laat goed uitlekken.
12. Verdeel de vermicelli (of rijst), de geplukte kip en de rauwe taugé over twee diepe, grote kommen.
13. Leg in elke kom twee halve hardgekookte eieren.
14. Giet de gloeiend hete bouillon over de ingrediënten in de kommen.
15. De hitte gaart de taugé direct lichtjes en warmt de kip perfect op.
16. Garneer royaal met de gebakken uitjes en fijngesneden verse selderij.

LEKKER BIJ:

- Knapperige rijstkoekjes of garnalenkroepoek om in de soep te dopen voor een fijne crunch.
- Serveer er partjes limoen, een flinke schep sambal voor de pit, en een drupje zoete ketjap naast, zodat iedereen de soto naar eigen smaak kan afmaken.

KAPUCIJNERSOEP



Kapucijners – in Friesland en Groningen ook wel bekend als raasdonders – zijn een oer-Hollandse peulvrucht met een heerlijke, volle en ietwat nootachtige smaak. In deze robuuste maaltijdsoep combineren we ze met winterse groenten en knapperig uitgebakken spekjes. Door een deel van de kapucijners fijn te stampen, krijgt de bouillon direct een heerlijk dikke en traditionele binding zonder dat je bloem of room nodig hebt. Een gulle, eiwitrijke winterse hap die je na een gure dag direct weer warm krijgt.

Bereidingstijd: 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g kapucijners (uit pot of blik, inclusief het vocht)
- 125 g spekblokjes
- 1 prei (in ringen)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 500 ml groentebouillon
- 1 laurierblad
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de spekblokjes in een koude soeppan of pan en zet deze op middelhoog vuur.
2. Bak de spekjes in ca. 5 minuten knapperig en goudbruin.
3. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.
4. Laat het bakvet in de pan achter.
5. Voeg de boter toe aan het achtergebleven spekvet.
6. Fruit de gesnipperde ui, preiringen en wortelblokjes ca. 4 minuten zachtjes aan tot ze wat zachter zijn.
7. Voeg het gerookte paprikapoeder toe en bak dit 1 minuut al roerend mee.
8. Giet de groentebouillon in de pan en voeg de kapucijners (inclusief het zetmeelrijke vocht uit de pot voor de binding) en het laurierblad toe.
9. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ca. 12 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
10. Vis het laurierblad uit de pan.
11. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de kapucijners en groenten grof kapot te drukken.
12. Hierdoor krijgt de maaltijdsoep zijn kenmerkende, dikke en lobbige structuur.
13. Roer de helft van de krokante spekjes en de fijngesneden verse bladselderij door de soep.
14. Laat nog 1 minuut goed doorwarmen.
15. Breng krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
16. Verdeel de dikke kapucijnersoep over twee grote kommen.
17. Strooi de rest van de knapperige spekjes er vlak voor het serveren overheen.

LEKKER BIJ:

- Roggebrood met piccalilly, de traditionele begeleider van kapucijners. Het friszure en kruidige van de piccalilly snijdt prachtig door het machtige karakter van de bonen.
- Een schaaltje stevig zuurgoed op tafel om lekker tussendoor van te snoepen bij de warme soep.

KOOLRAAP- EN LINZENSOEP



Koolraap is een van die fantastische, oer-Hollandse winterknollen met een zachte, lichtzoete en milde smaak. In deze robuuste maaltijdsoep combineren we koolraap met voedzame linzen, wat zorgt voor een perfecte balans tussen een romige basis en een stevige beet. Door een snufje kerrie mee te bakken krijgt deze oer-Hollandse groente een subtiele, verwarmende diepgang. Een eiwitrijke en gulle maaltijdsoep die ideaal is na een gure herfst- of winterdag.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g koolraap (geschild en in kleine blokjes)
- 200 g linzen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 1 el boter
- 1 tl kerriepoeder
- 500 ml groentebouillon
- 50 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en de fijngesneden knoflook ca. 3 minuten zachtjes aan tot ze glazig zijn.
3. Voeg het kerriepoeder en de blokjes koolraap toe.
4. Bak dit geheel ca. 2 minuten al roerend mee zodat de aroma's van de kerrie goed vrijkomen en in de knol trekken.
5. Giet de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook.
6. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de soep ca. 15 minuten zachtjes pruttelen tot de koolraapblokjes botermals zijn.
7. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de koolraap grof kapot te drukken.
8. Dit geeft de soep direct een mooie, dikke en rustieke binding zonder de structuur helemaal te verliezen.
9. Roer de uitgelekte linzen en de kookroom door de soep.
10. Laat het geheel nog ca. 3 tot 4 minuten zachtjes doorwarmen op laag vuur, zodat de linzen warm worden en de smaken goed in elkaar overlopen.
11. Zet het vuur uit.
12. Roer de fijngesneden verse bladpeterselie door de maaltijdsoep en breng krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
13. Verdeel de dikke, dampende soep over twee grote kommen.

LEKKER BIJ:

- Kaas-uienstokbrood, warm uit de oven, met een lekkere hartige korst die perfect past bij het lichtzoete karakter van de koolraap.
- Een lichte, knapperige salade met fijngesneden rauwe witlof, stukjes appel en rozijnen om de aardse rijkdom van de linzen mooi te breken.

KRABBETJESSOEP



Krabbetjes – de vlezige varkensribbetjes die aan de onderkant van de borstkas zitten – zijn het ultieme geheim voor een krachtige, ouderwetse Hollandse soepbasis. Door het bot urenlang zachtjes te laten sudderen, ontstaat een bouillon met een waanzinnig diepe smaak vol natuurlijk collageen. In deze robuuste maaltijdsoep combineren we het botermalse geplukte vlees met winterse groenten en stevige aardappelblokjes voor de binding. Een échte, gulle opwarmer die de nostalgische keuken van weleer in ere herstelt.

Bereidingstijd: 2 uur (waarvan 1½ uur trektijd voor de bouillon)

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g varkenskrabbetjes (naturel, niet gemarineerd)
- 200 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 prei (in ringen)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 100 g knolselderij (in kleine blokjes)
- 1 el boter
- 700 ml water
- 1½ tablet vleesbouillon (of groentebouillon)
- 1 laurierblad
- 2 kruidnagels
- ½ tl foeliepoeder
- ½ struikje verse bladselderij (fijngesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een grote soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak de varkenskrabbetjes in ca. 5 minuten rondom goudbruin.
3. Haal ze even uit de pan en leg ze op een bord.
4. Bak de gesnipperde ui, preiringen, wortel- en knolselderijblokjes ca. 4 minuten zachtjes aan in het achtergebleven bakvet zodat de smaken goed loskomen.
5. Leg de krabbetjes terug in de pan.
6. Voeg het water, de bouillontabletten, het laurierblad, de kruidnagels en het foeliepoeder toe.
7. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur heel laag.
8. Laat de bouillon met het deksel op de pan ca. 1½ uur heel zachtjes pruttelen tot het vlees bijna van de botten valt.
9. Voeg de laatste 15 minuten van de kooktijd de kleine aardappelblokjes toe aan de pan, zodat ze rustig mee gaar kunnen koken in de rijke vloeistof.
10. Schep de krabbetjes en het laurierblad met een schuimspaan uit de pan.
11. Vis ook de twee kruidnagels eruit.
12. Haal het malse vlees van de botten, snijd of pluk het in kleine stukjes en roer dit direct weer terug in de soep.
13. De botten en specerijen mogen weg.
14. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de aardappels en wintergroenten grof kapot te drukken.
15. Dit geeft de krabbetjessoep direct zijn kenmerkende, dikke en lobbige binding.
16. Roer de fijngesneden verse bladselderij door de soep.
17. Laat het geheel nog 2 minuten goed doorwarmen.
18. Breng de maaltijdsoep krachtig op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
19. Verdeel de rijkgevulde, dampende soep over twee grote kommen.

LEKKER BIJ:

- Smeer een dikke laag gezouten roomboter en een scherpe mosterd op het donkere Friese roggenbrood; de zware structuur past perfect bij de krachtige bouillon.
- Een ouderwets schaaltje tafelzuur op tafel om tussendoor van te snoepen. De frisse zuren snijden prachtig door de rijkere vleessmaak van de krabbetjes.

KRUUDMOES SOEP VAN DE VELUWE



Kruudmoes is een van de oudste streekgerechten van de Veluwe en uit Overijssel. Van oorsprong is het een stevige, dikke maaltijdsoep die boeren op het land aten om aan te sterken. De basis bestaat uit gort (gepelde gerst) gekookt in water en later gebonden met verse karnemelk. Wat deze soep écht uniek maakt, is de combinatie van hartige, vette vleessoorten zoals gerookt spek en rookworst met een enorme berg frisse, groene voorjaarskruiden zoals munt, zuring en peterselie. Een fascinerende balans tussen warm, romig, friszuur en hartig.

Bereidingstijd: 45 minuten (plus 12 uur weektijd voor de gort)

DIT HEB JE NODIG:

- 75 g gort (gepelde gerst, 12 uur geweekt in water)
- 125 g gerookte spekblokjes
- ½ ambachtelijke rookworst (in plakjes)
- 500 ml karnemelk
- 250 ml water
- ½ tablet groentebouillon (voor een moderne, hartige basis)
- 30 g verse pluksla of jonge bladspinazie (fijngesneden)
- 20 g verse zuring of kervel (fijngesneden)
- 10 g verse munt (alleen de blaadjes, heel fijn gesneden)
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

Giet de geweekte gort af en spoel de korrels goed schoon onder de koude kraan.
Breng de gort in een soeppan of pan samen met het water en het halve groentebouillontablet aan de kook.
Laat de gort op laag vuur met het deksel op de pan ca. 30 minuten zachtjes koken tot de korrels zacht en dik zijn en het vocht bijna helemaal is opgenomen.
Bak ondertussen de spekblokjes in een droge koekenpan in ca. 5 minuten goudbruin en knapperig.
Schep ze uit de pan en laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier.
Wel de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking en snijd de worst in dunne plakjes.
Draai het vuur onder de gortpan helemaal laag.
Giet de karnemelk er scheutje voor scheutje bij terwijl je rustig blijft roeren.
Laat de soep heel langzaam warm worden, maar zorg ervoor dat het absoluut niet kookt – anders gaat de karnemelk direct schiften.
Roer de fijngesneden pluksla (of spinazie), zuring (of kervel) en de verse munt door de warme pap.
De resthitte laat het groen direct slinken en geeft zijn frisse aroma's af.
Voeg ook de plakjes rookworst en de helft van de spekjes toe.
Breng de soep op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en een klein snufje zout.
De smaak hoort een contrast te zijn tussen het romige zuurtje van de karnemelk en het ziltige van het vlees.
Schep de dikke maaltijdsoep in twee diepe kommen en strooi de rest van de knapperige spekjes eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Traditioneel wordt kruudmoes gegeten met een snee stevig brood besmeerd met rinse appelstroop of keukenstroop. Het diepe zoet daarvan vormt een fantastische combinatie met de friszure soep.
- Halve struikjes witlof, kort om-en-om gebakken in een pan met een drupje honing, smaken er heerlijk aards en bitterzoet bij.

NEDERLANDSE GOULASHSOEP



Hoewel goulash oorspronkelijk uit Hongarije komt, heeft deze maaltijdsoep al decennia een vaste plek in de Nederlandse winterkeuken. De oer-Hollandse variant is een heerlijk robuuste, dikke soep die het midden houdt tussen een stoofpot en een bouillon. We gebruiken malse runderlappen die we urenlang zachtjes laten sudderen met flink wat ui, paprika en winterwortel. Door een scheutje azijn en een laurierblad mee te stoven krijgt het vlees die typisch Nederlandse, draadjesvlees-achtige structuur. Een gulle winterse klassieker die het beste smaakt als hij zachtjes heeft kunnen pruttelen.

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

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g runderlappen (in blokjes van 2 cm)
- 2 uien (in halve ringen)
- 1 prei (in ringen)
- 1 rode paprika (in blokjes)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 2 tenen knoflook (fijngesneden)
- 25 g boter
- 1½ el bloem
- 1 el milde paprikapoeder
- ½ tl chilipoeder (voor een subtiele kick)
- 1 el tomatenpuree
- 600 ml runderbouillon (van tablet)
- 1 el natuurazijn
- 1 laurierblad
- peper en zout (naar smaak)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een grote soeppan of braadpan op middelhoog vuur.
2. Bak de blokjes rundvlees in ca. 5 minuten rondom goudbruin.
3. Haal het vlees even uit de pan en leg het op een bordje.
4. Bak de uienringen, prei, paprika, wortel en knoflook in het achtergebleven bakvet ca. 5 minuten zachtjes aan tot ze beginnen te verzachten.
5. Voeg de tomatenpuree, het paprikapoeder en het chilipoeder toe en bak dit 1 minuut al roerend mee.
6. Strooi de bloem over de groenten en roer goed door om de roux te vormen.
7. Laat de bloem 1 minuut garen.
8. Leg het rundvlees terug in de pan.
9. Giet de runderbouillon en de azijn erbij en voeg het laurierblad toe.
10. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur op de allerlaagste stand (gebruik eventueel een vlamverdeler).
11. Laat de soep met het deksel op de pan ca. 2 uur zachtjes pruttelen tot het vlees botermals is en uit elkaar valt.
12. Verwijder het laurierblad.
13. Door de bloem en de langzaam zachtgekookte uien is de soep inmiddels prachtig dik en gebonden.
14. Breng de goulashsoep krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
15. Verdeel de dieprode, goedgevulde maaltijdsoep over twee grote kommen.

LEKKER BIJ:

- De ultieme klassieker om mee te dopen en de dikke, kruidige goulashsaus mee op te deppen.
- Schep de soep eens over een portie ambachtelijke Vlaamse frieten of een kommetje witte rijst voor een extra stevige maaltijd.

OER-HOLLANDSE GEBONDEN KIPPENSOEP



Een klassieke kippensoep is heerlijk, maar deze oer-Hollandse variant maken we extra luxueus door hem fluweelzacht te binden met een traditionele roux en kookroom. De basis bestaat uit malse kipdijfilet en typische Hollandse soepgroenten. Dankzij een subtiele touch van foelie en nootmuskaat krijgt de gebonden bouillon die herkenbare, nostalgische smaak van vroeger. Een heerlijk rijke en troostrijke maaltijdsoep die perfect smaakt op een gure dag.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 200 g kipdijfilet (in kleine blokjes)
- 1 prei (in fijne ringen)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 30 g boter
- 35 g bloem
- 650 ml kippenbouillon (van tablet)
- 50 ml kookroom
- ½ tl foeliepoeder (of een stukje foelie)
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur.
2. Bak de blokjes kipdijfilet en de gesnipperde ui ca. 5 minuten zachtjes aan tot de ui glazig is en de kip rondom gekleurd.
3. Voeg de preiringen en wortelblokjes toe aan de pan en bak deze ca. 3 minuten zachtjes mee zodat ze wat zachter worden.
4. Strooi de bloem gelijkmatig over de kip en de groenten.
5. Roer het geheel goed door met een houten lepel en laat de bloem ca. 2 minuten op laag vuur garen tot het mengsel zanderig oogt.
6. Giet de kippenbouillon scheutje voor scheutje bij het mengsel in de pan, terwijl je krachtig blijft roeren met een garde om klontjes te voorkomen.
7. Breng de soep rustig aan de kook; je zult zien dat de bouillon prachtig dik en gebonden wordt.
8. Voeg het foeliepoeder en een snuf nootmuskaat toe.
9. Zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 15 minuten zachtjes pruttelen tot de wortelblokjes beetgaar zijn en de kip door and door mals is.
10. Verwijder het stukje foelie (als je hele foelie hebt gebruikt).
11. Roer de kookroom en de fijngesneden verse bladpeterselie door de soep.
12. Laat nog 1 minuut goed doorwarmen op laag vuur.
13. Breng de maaltijdsoep krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
14. Verdeel de romige, rijkgevulde kippensoep over twee diepe kommen.

LEKKER BIJ:

- Schep deze dikke, gebonden soep eens in warme, knapperige bladerdeegbakjes voor een ultiem nostalgisch effect.
- Hartige kaas-uienbroodjes, warm uit de oven, waarvan de zoute en hartige korst fantastisch aansluit bij het romige karakter van de kippensoep.

OSSENSTAARTSOEP



Ossenstaartsoep is een absolute aristocraat onder de klassieke Hollandse soepen. Het geheim van deze diepbruine, krachtige maaltijdsoep zit in het bot en het bindweefsel van de ossenstaart. Door dit vlees urenlang zachtjes te laten trekken, ontstaat een bouillon met een ongeëvenaarde diepte en een fluweelzachte, volle structuur boordevol natuurlijk collageen. We plukken het malse vlees naderhand van het bot en vullen de soep aan met winterse groenten en een royale scheut Madeira voor die karakteristieke, warme en kruidige afwerking.

Bereidingstijd: 4 uur (waarvan 3½ uur trektijd)

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g ossenstaart (in schijven gesneden)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 prei (in ringen)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 100 g knolselderij (in kleine blokjes)
- 25 g boter
- 1 el tomatenpuree
- 1½ el bloem
- 800 ml water
- 1½ tablet vleesbouillon
- 1 laurierblad
- 2 kruidnagels
- 3 el Madeira (of droge sherry)
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een grote soeppan of braadpan op middelhoog vuur.
2. Bak de schijven ossenstaart in ca. 8 minuten rondom diepbruin aan.
3. Dit zorgt voor de donkere kleur en de diepe smaak van de uiteindelijke soep.
4. Haal het vlees even uit de pan.
5. Bak de gesnipperde ui, prei, wortel en knolselderij ca. 4 minuten zachtjes aan in het achtergebleven bakvet.
6. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze 1 minuut al roerend mee om te ontzuren.
7. Strooi de bloem over de groenten en roer goed door.
8. Laat de bloem 1 minuut op laag vuur garen.
9. Leg de ossenstaart terug in de pan.
10. Giet het water erbij en voeg de vleesbouillontabletten, het laurierblad en de kruidnagels toe.
11. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur op de allerlaagste stand (gebruik eventueel een vlamverdeler).
12. Laat de soep met het deksel op de pan ca. 3½ uur heel zachtjes pruttelen tot het vlees botermals is en zo van het bot loslaat.
13. Schep de stukken ossenstaart met een schuimspaan uit de pan.
14. Vis ook het laurierblad en de kruidnagels uit de soep.
15. Haal het malse vlees voorzichtig van de botten, snijd of pluk het in kleine stukjes en roer het vlees direct weer terug in de pan.
16. De botten mogen weg.
17. Roer de Madeira en de fijngesneden verse bladpeterselie door de soep.
18. Laat het geheel nog 2 minuten zachtjes doorwarmen (niet meer hard laten koken).
19. Breng de krachtige maaltijdsoep op smaak met royaal versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
20. Verdeel de gulle, donkere ossenstaartsoep over twee grote, diepe kommen.

LEKKER BIJ:

- Het licht zoete van het getoaste briochebrood gecombineerd met een hartige rillette spread past fantastisch bij het krachtige, diepe karakter van deze wildachtige bouillon.
- Hartige bladerdeegvlinders met oude Goudse kaas om naast de soep te serveren voor een brosse crunch.

OUDE WIJVENSOEP (CARNAVALSSOEP)



Oude wijvensoep – in Limburg en het zuiden ook wel bekend als Alde Wievensoep of Truujesoep – is een rasechte, stevige carnavalsklassieker. De soep dankt haar komische naam aan de traditie dat alles erin heel zacht gekookt wordt, waardoor hij (volgens de volksmond) 'zelfs zonder kunstgebit' moeiteloos gegeten kan worden. De basis is een krachtige, robuuste maaltijdsoep die het midden houdt tussen een goedgevulde groente-tomatensoep en een bonenschotel. Met rul gebakken gehakt, witte bonen in tomatensaus en schijfjes rookworst is dit dé ultieme soep om een flinke bodem te leggen.

Bereidingstijd: 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 125 g rundergehakt (of half-om-half)
- ½ rookworst (in dunne plakjes)
- 350 g witte bonen in tomatensaus (uit pot of blik)
- 1 prei (in fijne ringen)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 sjalot of ½ paprika (fijngesneden)
- 75 g champignons (in plakjes)
- 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 250 ml tomatensap (of gezeefde tomaten)
- 500 ml runderbouillon (van tablet)
- 1 tl sambal oelek (voor een subtiele pittigheid)
- ½ el bruine basterdsuiker
- 1 el zonnebloemolie of boter
- peper en zout (naar smaak)
- ¼ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie of boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Bak het gehakt in ca. 4 minuten rul en goudbruin.
3. Voeg de gesnipperde ui, knoflook, preiringen, paprika en champignons toe aan het gehakt.
4. Bak het geheel ca. 5 minuten zachtjes mee tot de groenten slinken.
5. Giet het tomatensap en de runderbouillon in de pan.
6. Voeg de sambal oelek en de bruine basterdsuiker toe om de smaken in balans te brengen.
7. Breng de soep aan de kook.
8. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de soep ca. 20 tot 25 minuten zachtjes doorkoken zodat de groenten door en door zacht worden.
9. Roer de witte bonen in tomatensaus (inclusief de saus) en de dunne plakjes rookworst door de soep.
10. Laat de maaltijdsoep nog 10 minuten heel zachtjes pruttelen zodat de bonen en worst warm worden en de soep mooi indikt.
11. Proef de dikke soep goed en breng extra op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
12. Verdeel de gulle, rijkgevulde soep over twee grote kommen en strooi de fijngesneden verse peterselie eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Stokbrood met kruidenboter of gezouten boter, onmisbaar om mee te dippen en de dikke tomaten-bonenbasis mee van je bord te vegen.
- Serveer er eventueel een gehalveerd hardgekookt ei los naast; een traditionele toevoeging die perfect smaakt bij de hartige bonen.

PASTINAAK- EN WORTELPETERSELIESOEP



Pastinaak en wortelpeterselie zijn twee historische winterse wortelknollen die qua uiterlijk sprekend op elkaar lijken, maar qua smaak een prachtig contrast vormen. Waar de pastinaak zorgt voor een volle, romige structuur en een uitgesproken zoete, anijsachtige smaak, brengt de wortelpeterselie juist een frisse, diepe peterselie-achtige kruidigheid in de pan. In deze fluweelzachte maaltijdsoep smelten ze samen tot een rijke, goud-blanke basis. Een gulle en troostrijke winterse soep die verrassend elegant smaakt.

Bereidingstijd: 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g pastinaak (geschild en in kleine blokjes)
- 250 g wortelpeterselie (geschild en in kleine blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 teen knoflook (fijngesneden)
- 1 el boter
- ½ tl komijnpoeder
- 600 ml groentebouillon
- 75 ml kookroom
- peper en zout (naar smaak)
- 2 el hazelnoten (grof gehakt, voor de garnering)
- ¼ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
2. Fruit de gesnipperde ui en de fijngesneden knoflook ca. 3 minuten zachtjes aan tot ze glazig zijn.
3. Voeg de blokjes pastinaak en wortelpeterselie samen met het komijnpoeder toe aan de pan.
4. Bak de knollen ca. 4 minuten al roerend mee op laag vuur, zodat de aroma's goed vrijkomen en de natuurlijke suikers licht karamelliseren.
5. Giet de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
6. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat de soep ca. 15 tot 18 minuten zachtjes koken tot beide wortelsoorten volledig zacht en gaar zijn.
7. Neem de pan van het vuur.
8. Pureer de soep met een staafmixer tot een volledig gladde, dikke en romige textuur.
9. De pastinaak geeft de soep vanzelf een heerlijk fluweelzacht mondgevoel.
10. Roer de kookroom door de gepureerde soep.
11. Zet de pan nog 1 minuut op laag vuur om goed door te warmen (laat de soep niet meer koken).
12. Breng royaal op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een klein snufje zout.
13. Rooster ondertussen de grof gehakte hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin tot ze lekker beginnen te ruiken.
14. Verdeel de romige maaltijdsoep over twee diepe kommen.
15. Strooi de geroosterde hazelnoten en de verse bladpeterselie eroverheen voor een heerlijke crunch en een frisse kleur.

LEKKER BIJ:

- Dikke sneden rustiek brood met een flinke laag pittige, oude Goudse kaas. Het zoute en hartige van de kaas snijdt perfect door het zoetige karakter van de pastinaak.
- Een kleine salade van fijngesneden rauwe of kort gegrilde witlof met dunne schijfjes appel en een lichte vinaigrette om de rijkdom van de soep mooi te balanceren.

SCHORSENEREN MET HAMSOEP



Schorseneren – ook wel 'winterasperges' of gekscherend 'keukenmeiden verdriet' genoemd vanwege het schillen – hebben een verfijnde, zachte en licht nootachtige smaak die doet denken aan artisjok. In deze robuuste maaltijdsoep combineren we deze vergeten wintergroente met reepjes kwaliteitsbeenham en romige aardappels. Het pureren van een deel van de schorseneren zorgt voor een natuurlijk dikke, fluweelzachte binding waarin de hartige ham perfect tot zijn recht komt. Een luxe en troostrijke maaltijdsoep voor een gure winterdag.

Bereidingstijd: 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 300 g schorseneren (geschrapt en in stukjes van 2 cm)
- 125 g beenham of dikke achterham (in reepjes of blokjes)
- 150 g kruimelige aardappels (geschild en in kleine blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 el boter
- 600 ml groentebouillon
- 1 laurierblad
- 50 ml kookroom
- 1 tl citroensap (om verkleuring tegen te gaan én voor de frisheid)
- snufje nootmuskaat
- peper en zout (naar smaak)
- ½ struikje verse bladpeterselie (fijngesneden, voor de garnering)

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de schorseneren met een dunschiller
2. **Tip:** draag keukenhandschoenen tegen het plakkende melksap.
3. Snijd ze in stukjes van 2 cm en leg ze direct in een kom koud water met een drupje citroensap om te voorkomen dat ze bruin verkleuren.
4. Smelt de boter in een soeppan of pan op middelhoog vuur.
5. Fruit de gesnipperde ui ca. 3 minuten zachtjes aan tot deze glazig is.
6. Voeg de uitgelekte stukjes schorseneer, de aardappelblokjes, het laurierblad en de groentebouillon toe aan de pan.
7. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep met het deksel op de pan ca. 15 tot 18 minuten zachtjes koken tot de schorseneren en aardappels door en door zacht zijn.
8. Verwijder het laurierblad.
9. Druk met een pureestamper een paar keer kort in de pan om een deel van de schorseneren en aardappels grof te stampen. Hierdoor krijgt de maaltijdsoep direct zijn kenmerkende, dikke en lobbige structuur, terwijl er nog genoeg bite overblijft.
10. Roer de kookroom, het citroensap en een klein snufje nootmuskaat door de soep.
11. Voeg de hamreepjes toe en laat de soep nog 2 minuten zachtjes doorwarmen op laag vuur.
12. Breng krachtig op smaak met versgemalen zwarte peper en eventueel een snufje zout.
13. Verdeel de romige, blanke maaltijdsoep over twee diepe kommen.
14. Strooi de fijngesneden verse bladpeterselie eroverheen.

LEKKER BIJ:

- Het licht zoete karakter van brioche of een getoaste snee suikerbrood vormt een fantastische, klassieke combinatie met de hartige ham en de nootachtige schorseneren.
- Een lichte, knapperige salade met flinterdunne reepjes rauwe witlof, stukjes appel en walnoten om de romige rijkdom van de soep mooi te doorbreken.

De foto’s bij de recepten zijn gegenereerd door AI, evenals als de markers