

Inhoud



Inleiding

6



Met heel veel groenten

10



Met vis & zeevruchten

98

Met vlees & gevogelte

130



Feestelijke soepen

178



Speciale gelegenheden

208



Register

238

Bonensoep

met uiringen

Voor 4 porties

300 g gedroogde witte bonen
1 l kippenbouillon
2 uien
2 tenen knoflook
1 wortel
1 stengel bleekselderij
1 prei
1 takje rozemarijn
1 kleine rode Spaanse peper
1 dl olijfolie
zout
peper
40 g versgeraspte Parmezaanse kaas
4 sneeën witbrood

Bereidingstijd: ca. 40 minuten
plus weken: ca. 12 uur
plus koken: ca. 1 uur
plus bakken: ca. 20 minuten
Per portie ca. 407 kcal/1704 kJ
25 g E, 12 g V, 24 g KH

1 Laat de bonen een nacht weken in een pan water. Giet ze de volgende dag af, spoel ze af en doe ze samen met de kippenbouillon en 5 dl water in een pan.

2 Pel en snipper 1 ui en 1 teen knoflook. Was de groenten en snijd ze in kleine blokjes. Was de rozemarijn, schud hem droog en ris de naaldjes van de stelen. Was de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en hak de peper fijn.

3 Verhit 2 el olijfolie in een pan. Bak hierin ui, fijngehakte knoflook en de groenten. Roer rozemarijn en Spaanse peper erdoor. Voeg de bonen plus alle vloeistof toen en laat de soep afgedekt ongeveer 1 uur op middelhoog vuur pruttelen, tot de bonen zacht zijn.

4 Pers de tweede teen knoflook. Roer hem door de resterende olie. Snijd de tweede ui in dunne ringen. Verhit de oven voor op 200 °C.

5 Schep de helft van de soep uit de pan en pureer die in de keukenmachine. Doe de gladde soep terug in de pan. Roer de helft van de knoflookolie erdoor.

6 Schep de soep in ovenvaste kommen. Bestrooi het brood met de Parmezaanse kaas, besprenkel met de resterende knoflookolie, leg de uiringen erop en zet de kommen ongeveer 20 minuten in de oven.



Vispannetje met tomaten

Voor 4-6 porties

1 kg vis en zeevruchten,
zoals inktvis, wijting,
brasem, garnalen, mosselen,
venusschelpen
2,5 dl olijfolie
5 tenen knoflook
1 gedroogde rode Spaanse
peper
5 dl witte wijn
800 g gepelde tomaten uit
blik
1 ui
1 wortel
2 stengels bleekselderij
½ bosje peterselie
sap van 1 citroen
zout
peper
cayennepeper

Bereidingstijd: ca. 40 minuten
plus koken: ca. 1 uur
Per portie ca. 903 kcal/3781 kJ
36 g E, 66 g V, 23 g KH

1 Was de vis en zeevruchten heel goed, boen ook de schelpen goed schoon. Snijd een grote vis in kleine stukjes, laat kleine vissen heel. Verhit de helft van de olie in een grote pan. Pel de tenen knoflook en leg ze in hun geheel in de hete olie. Verkruimel de Spaanse pepers boven de pan en bak ze mee. Indien u inktvis gebruikt: was de inktvis, verwijder de ogen en bek, en doe de inktvis in de pan. Schenk na 5 minuten 4 dl wijn erbij plus de gepelde tomaten met het sap. Laat het geheel 30 minuten pruttelen.

2 Verhit in een tweede pan 1 dl olie. Bak de ui en wortel. Was de bleekselderij en trek de draden eraf. Snijd de groenten in kleine blokjes. Was de peterselie, schud hem droog en hak hem fijn. Bak de groenten en peterselie kort. Voeg citroensap, vis en stukjes vis toe. Laat de soep ongeveer 10 minuten opstaan, neem de vis uit de pan, trek met een vork het vlees van de graten en zet het opzij. Doe de graten terug in de pan, voeg 1 dl wijn en wat water toe en laat het geheel afgedekt 20 minuten pruttelen. Schenk de bouillon door een fijne zeef.

3 Doe de gezeefde bouillon in een schone pan en kook hierin alle schelpdieren gaar – tot alle schelpen geopend zijn (gooi ongeopende schelpen weg). Neem de inktvis uit de tomatensaus, snijd ze doormidden en doe ze in de pan met de schelpdieren. Schenk de tomatensaus door een zeef, voeg toe aan de bouillon met mosselen en inktvis. Doe nu de graatloze stukjes vis erbij. Breng op smaak met peper, zout en cayennepeper en geef er knoflookbrood bij.



Rodekoolsoep

met eendenborst

Voor 4 porties

400 g eendenborst
zout
peper
750 g rodekool
1 ui, in ringen
7 dl groentebouillon
700 g koolraap
2 takjes tijm
1 appel
kaneel
2 el appelazijn

Bereidingstijd: ca. 35 minuten
plus koken: ca. 35 minuten
Per portie ca. 350 kcal/1465 kJ
23 g E, 18 g V, 24 g KH

1 Spoel de eendenborst af en dep hem droog; snijd het vel kruislings in met een scherp mes. Verhit een ovenvaste pan zonder olie of boter. Rooster de eendenborst eerst met het vel naar beneden 4-5 minuten. Keer hem om en rooster de andere zijde nog 2-3 minuten. Bestrooi met zout en peper.

2 Schep 2 eetlepels vet uit de pan en zet opzij. Zet de pan met de eendenborst ongeveer 15 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C.

3 Was de rodekool, snijd hem in vieren en verwijder de stronk. Snijd de rodekool in reepjes.

4 Verhit de 2 eetlepels eendenvet in een ruime pan en fruit hierin de ui zo'n 5 minuten. Voeg de rodekool, bouillon en 6 dl water toe. Laat het geheel 25-35 minuten pruttelen. Schil de koolraap, snijd hem julienne en voeg de reepjes na 20 minuten toe aan het gerecht.

5 Was de tijm en schud het water eraf; ris de blaadjes van de steeltjes. Was de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Voeg de tijm en appel ongeveer 5 minuten voor het einde van de kooktijd toe aan de rodekool. Breng op smaak met zout, peper, kaneel en appelazijn.

6 Neem de eendenborst uit de oven, wikkel hem in aluminiumfolie en laat hem 5-10 minuten rusten. Snijd hem in dunne plakjes en leg die op de rodekool-schotel.

