

INHOUD

INLEIDING 6

Technieken 7

Basisrecepten 11

Bijgerechten 14

Garnering 19

VLEESSOEPEN 20

GEVOGELTESOEPEN 56

VISSOEPEN 86

GROENTESOEPEN 112

KOUDE SOEPEN 158

REGISTER 176

VIETNAMESE SOEP MET RIJSTNOEDELS



VOORBEREIDING 20 minuten + de bouillon

BEREIDING 20 minuten

handje taugé

1,7 l zelfgemaakte runderbouillon (zie blz. 11)

4 cm verse gemberwortel, geschild en in dunne plakjes

4 steranijs

1 kaneelstokje

zaad van 4 groene kardemompeulen

1 el vissaus, of naar smaak

1 rode paprika, gehalveerd, ontdaan van zaad en zaadlijsten, in dunne reepjes

500 g brede rijstnoedels

600 g gaar rundvlees (lende of bovenbil) aan één stuk, dwars op de draad fijngesneden, warm

VOOR ERBIJ

partjes limoen

handvol munt

handvol koriander

2 lente-uien, in dunne ringen

rode Spaanse pepers, fijngesneden

Doe de taugé in een kom en vul die met koud water. Doe de bouillon, gember, steranijs, kaneel, kardemom en vissaus in een grote pan. Breng het geheel afgedekt aan de kook en laat het dan 10 min. zachtjes pruttelen. Kook de laatste 3 min. de paprika mee.

Schep vlak voor het serveren de specerijen met een schuimspaan uit de soep en gooi ze weg. Breng de bouillon weer aan de kook. Doe de rijstnoedels in een hittebestendige kom, giet er kokend water bij en laat ze 15-30 seconden weken en opwarmen. Giet af en verdeel de noedels over soepkommen of -borden. Verdeel het vlees erover.

Giet de taugé af en verdeel die ook over de soepkommen. Schep de bouillon en paprika erbij en serveer meteen. Serveer de limoenpartjes, munt, koriander, lente-ui en Spaanse peper er in aparte kommetjes bij.





PITTIGE CARIBISCHE KIPPENSOEP



VOORBEREIDING 25 minuten + de bouillon en rijst en eventueel een nacht koelen

BEREIDING 45 minuten

3 el zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
½ tl zwart mosterdzaad
½ tl gemalen koriander
1 scherpe Spaanse peper (bijv. madame-jeannette of Scotch-bonnet), heel of fijngehakt
1,5 l zelfgemaakte kippenbouillon (zie blz. 12) of kant-en-klare bouillon
750 g kippenvlees (zoals kippenborst, drumsticks of kippenbouten) zonder bot en vel
250 g vruchtvlees van flespompoen (butternut squash), in stukjes
3 vastkokende nieuwe aardappels, in blokjes
2 laurierbladeren
½ aubergine, in stukjes
4 dl kokosmelk
½ el tamarinde
1 mango, geschild, ontdaan van pit en in stukjes
1 papaja, geschild, ontdaan van pitten en in stukjes
sap van 1 limoen, plus partjes limoen, voor erbij
zout
400 g gare langkorrelige rijst, warm, voor erbij

Maak deze soep bij voorkeur een dag van tevoren klaar en zet hem een nacht in de koelkast. Het overtollige vet kan dan gemakkelijk worden verwijderd. Verhit de olie in een grote pan op matig vuur en fruit de ui 7 min. Voeg de knoflook toe en bak hem 1-3 min. mee, tot de ui goudbruin is. Voeg het mosterdzaad, de koriander en Spaanse peper toe en schep alles nog eens 30 seconden om. Pas wel op dat de specerijen niet aanbranden.

Voeg de bouillon, kip, pompoen, aardappel, laurierbladeren en aubergine toe. Breng alles op smaak met zout. Breng de bouillon afgedekt aan de kook. Schuim af. Roer de kokosmelk en tamarinde erdoor. Laat de kip afgedekt op laag vuur zachtjes in 15-20 min. gaar worden; er moet helder vocht uit komen als u het vlees aansnijdt. Schep de stukken kip uit de pan en laat ze iets afkoelen.

Schuim het vet af (of u kunt de soep volledig laten afkoelen en afgedekt een nacht in de koelkast zetten; verwijder het overtollige vet vlak voor het eten).

Voeg de mango, papaja en het limoensap toe en laat alles 5 min. zachtjes pruttelen. Snijd het kippenvlees in stukjes en verwarm die in de soep. Proef of er nog zout nodig is. Gooi de laurierbladeren weg. Verdeel de rijst over kommen en schep de soep erop. De partjes limoen kunnen aan tafel worden uitgeknepen boven de soep.



MEDITERRANE VENKELSOEP



VOORBEREIDING 15 minuten + de bouillon

BEREIDING 45 minuten

2 el knoflookolie
2 grote venkelknollen, in plakjes,
bladgroen apart gehouden
2 sjalotjes, in ringen
1 tl venkelzaad
1,2 dl droge witte wijn
650 g verse tomaten, in stukjes
1 el tomatenpuree
1 l zelfgemaakte groentebouillon (zie blz. 12) of
kant-en-klare bouillon
85 g grote zwarte olijven zonder pit, in ringetjes
(zout en) versgemalen zwarte peper
stokbrood, voor erbij

Verhit de olie in een grote pan op matig vuur en bak de venkel en sjalot 3-5 min., tot de sjalot zacht maar nog niet verkleurd is. Voeg het venkelzaad toe en verhit alles nog eens 30 seconden. Roer de wijn erdoor, zet het vuur hoog en laat de wijn in 5-6 min. bijna volledig verdampen.

Voeg de tomaat, tomatenpuree, bouillon en olijven toe en breng op smaak met peper; er is geen extra zout nodig, omdat de olijven al zout zijn. Breng de bouillon afgedekt aan de kook en laat de soep dan 20-25 min. zachtjes pruttelen. Proef of er nog zout en peper nodig zijn (nogmaals: er is waarschijnlijk geen extra zout nodig). Serveer de soep bestrooid met venkelgroen. Geef het stokbrood er apart bij.

MATCHASOEP MET KOKOSGELEI



VOORBEREIDING 15 minuten + afkoelen soep en 2 uur koelen kokosgelei en soep

BEREIDING 15 minuten

2 el matcha (Japanse groene thee
in poedervorm)

1,2 l volle melk

1 el suiker, of naar smaak
limoenrasp, voor erbij

KOKOSGELEI

2,4 dl kokosmelk

1 volle el agar-agar

1 el suiker

Spoel voor de kokosgelei een ondiepe ovenschaal van 8,5 x 12 cm (of een ijsklontjesvorm) om. Giet het water eruit, maar droog de schaal niet af.

Zet hem apart. Giet de kokosmelk in een pan en voeg de agar-agar en suiker toe. Breng op laag vuur zonder te roeren tot aan het kookpunt. Laat de agar-agar onder af en toe roeren in 3-5 min. volledig oplossen; controleer door met een schone lepel wat van het mengsel uit de pan te scheppen om te zien of er nog spikkeltjes agar-agar zichtbaar zijn. Giet het mengsel in de ovenschaal en laat het volledig afkoelen. Zet afgedekt in de koelkast.

Maak intussen de soep. Meng de matcha met een beetje melk in een kommetje tot een papje. Giet dat papje al roerend in een omgespoelde steelpan, gevolgd door de resterende melk en de suiker. Breng de melk tot net onder het kookpunt en laat de suiker al roerend oplossen. Neem de pan van het vuur en giet de soep in een hittebestendige kom. Laat de soep volledig afkoelen en zet hem afgedekt minstens 2 uur in de koelkast.

Snijd vlak voor het serveren met een mes langs de randen van de kokosgelei en stort die dan op een bord. Schud de vorm even en trek hem dan weg. Snijd de gelei in stukjes. Roer de soep door en voeg desgewenst extra suiker toe. Serveer de soep met de kokosgelei en limoenrasp.