

Minigids met 6 recepten

Soep van de dag



krooncerv

Over deze gids

Soep brengt mensen samen. Iedere cultuur heeft zo zijn eigen soep, en daarmee zijn eigen verhaal. Je voedt er gemakkelijk een grote groep mensen mee. Zo breng je al die mooie verhalen samen.

Blader door deze gids en krijg heerlijke soeprecepten uit verschillende landen, handige tips voor zes categorieën aan soepen en een inkijkje in de favoriete soepen van verschillende KRO-NCRV gezichten.



Inhoudsopgave

Klik op een soep voor het recept.

Gebonden groentesoep



Gevulde groentesoep



Koude soep



Noedelsoep & Rijstsoep



Romige soep



Heldere soep

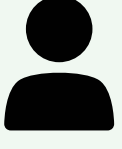


Gebonden groentesoep

Courgette-erwtensoup met munt,
gebakken halloumi en radijs



Ingrediënten

 x4

1 witte ui

2 tenen knoflook

1 kruimige aardappel

2 gele of groene courgettes

1 liter groentebouillon

400 gram (diepvries)erwten

225 gram halloumi

4 radijsjes

2 stengels munt

Eventueel:

eetbare bloemen en kiemgroente

Benodigdheden:

Mandoline of dunschiller

Bereiding

Snijd de ui en knoflook grof en de courgettes in blokjes. Schil de aardappel en snijd ook in blokjes. Zet het vuur op medium vuur en voeg 2 eetlepels olijfolie toe. Bak de ui en knoflook glazig, voeg dan de courgettes en aardappel toe en bak nog 2 minuten.

Voeg de groentebouillon toe met 375 gram erwten en laat zo'n 15 minuten zachtjes koken, totdat de groenten zacht zijn geworden.

Snijd ondertussen de halloumi in blokjes en bak op medium-hoog vuur met 2 eetlepels olijfolie in een paar minuten goudbruin aan alle kanten. Maak met de mandoline of dunschiller dunne plakjes van de radijsjes.

Snijd de munt fijn en doe in de soep. Pureer de soep en breng op smaak met zout en peper. Voeg nog wat water toe als de soep te dik is.

Serveer met de overige 25 gram erwttjes, gebakken halloumi, radijsjes, olijfolie en eventueel eetbare bloemen en kiemgroente.

Tips voor toppings

- Licht getoaste specerijen
- Goede kwaliteit olijfolie
- Zelfgemaakte croutons
- Gebakken halloumi
- Verse kruiden
- Eetbare bloemen
- Kiemgroenten





Benji Heerschops favoriete soep

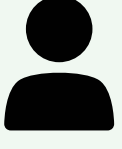
‘Je kunt mij niet blijer maken dan met een heerlijke kom goedgevulde erwtensoep. Al is het 25 graden en hartje zomer. Vooral de snert van mijn stiefvader, Alex. Soms lukte het me zelfs om hem zover te krijgen om twee avonden achter elkaar snert te eten. Zoveel warme herinneringen in één kom soep.’

Gevulde groentesoep

Groene boterbonen soep met
pesto, citroen en pasta



Ingrediënten

 x4

Voor de pesto:

40 gram verse basilicum
40 gram walnoten
40 gram Parmezaanse kaas
1 teen knoflook
80 milliliter olijfolie

Voor de soep:

2 preien
1 biologische citroen
1 liter groentebouillon
1 blik boterbonen
100 gram conchiglie (schelpjespasta)
80 gram ricotta

Benodigdheden:

Staafmixer of vijzel

Bereiding

Start met het maken van de pesto. Rasp hiervoor de Parmezaanse kaas. Doe de basilicum, de noten, kaas en knoflook in de vijzel en maal fijn of in een maatbeker en blend met de staafmixer. Voeg de olijfolie toe, totdat het een dikke massa is. Breng op smaak met zout en peper.

Maak de preien schoon onder stromend water en snijd de preien in ringen. Rasp de schil van de citroen.

Bak de preien in een soeppan met 2 eetlepels olijfolie op medium-hoog vuur, totdat ze beginnen te bruinen. Voeg dan de groentebouillon en de boterbonen toe en kook zo'n 15 minuten, totdat de prei zacht is geworden. Voeg tenslotte de citroenrasp toe.

Kook ondertussen de conchiglie volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verdeel de pasta over vier soepkommen, schep de soep eroverheen en maak af met een paar lepels pesto en ricotta per kom.

Tips voor vullende vulling

- Pasta
- Brood
- Peulvruchten
- Dumplings





Samira Bakhcha's favoriete soep

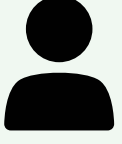
‘Marokkaanse harira is mijn favoriete soep: gevulde soep met tomaten, kikkererwten en linzen. Het is een symbool van gastvrijheid, gezelligheid en verbondenheid. Harira doet me ook denken aan de Ramadan, omdat het een traditioneel recept is dat dan in grote hoeveelheden wordt bereid en gedeeld met familie.’

Koude soep

Spaanse salmorejo met gekookt ei, croutons en (vega) ham



Ingrediënten

 x4

8 grote rijpe tomaten

200 gram oud stokbrood *

2 tenen knoflook

2 eetlepels sherry-azijn

200 milliliter extra vergine olijfolie **

2 eieren

100 gram (vega) serranoham

Benodigheden:

Blender

** of vergelijkbaar soort brood*

*** van goede kwaliteit*

Bereiding

Zet een pan water op het vuur en laat het koken. Snijd de tomaten kruislings in, dompel ze 15 seconden onder in het kokende water en doe ze dan in een bak ijswater. Verwijder het velletje van de tomaat en haal het groene stukje van tomaat af. Snijd de tomaten in grove stukken en mix in de blender totdat het pulp is geworden.

Verwijder de korst van het brood en verkruimel het. Snijd de knoflook doormidden en haal de kern eruit. Doe het brood met de knoflook in de blender. Wacht nog 10 minuten met mixen, zodat het brood zacht kan worden.

Zet dan de blender aan en schenk langzaam de olijfolie bij de soep, totdat er een gladde dikke massa ontstaat. Voeg het sherry-azijn toe en mix nog een keer kort.

Breng de soep op smaak met fijn zout en peper en zet minimaal een paar uur in de koelkast voordat je 'm serveert.

Kook ondertussen de eieren in zo'n 12 minuten hard en snijd daarna fijn. Snijd de (vega) serranoham in kleine reepjes. Bak het op medium-hoog vuur, totdat de reepjes krokant zijn. Serveer de salmorejo met het ei en de (vega) serranoham.

Tips voor koude soepvarianten

ajoblanco

(brood, knoflook, amandelen, olijfolie)

cacık

(yoghurt, komkommer, kruiden)

gazpacho

(brood, tomaat, paprika, komkommer, ui)

vichyssoise

(aardappel, prei)



Noedelsoep & Rijstsoep

Japanse miso-ramen met
sobanoedels, soja-ei, gefrituurde
tofu en bok choy



Ingrediënten

Voor de ramen-eieren:

4 eieren
60 milliliter sojasaus
60 milliliter mirin
60 milliliter sake
1 theelepel suiker

Voor de soep:

1,5 liter vegetarische dashi*
2 eetlepels miso
375 gram sobanoedels
200 gram gefrituurde tofu van de toko
4 stronken bok choy

Eventueel:
chilivlokken

Benodigdheden:

Plastic of glazen container

**Bouillon van zeewier en gedroogde shiitake. Je kunt ook paddenstoelenbouillon gebruiken.*

Bereiding

Kook de eieren 6,5 minuut, zodat het eigeel nog een beetje zacht is. Laat de eieren schrikken in koud water en pel ze. Doe voor de marinade de sojasaus, mirin, sake en suiker in een kleine kookpan en breng aan de kook, totdat de suiker is opgelost. Laat de marinade afkoelen en doe de eieren met de marinade in de container. Zet minimaal een paar uur in de koelkast, maar het liefst een dag.

Breng de dashi aan de kook en doe mix hier de miso in. Snijd de gefrituurde tofu in vierkante blokjes en doe bij de soep, laat het op een laag vuur staan.

Kook ondertussen de sobanoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Breng een pan water aan de kook. Snijd de bok choy in de lengte door de helft en blancheer de stronken

zo'n 3 minuten. Doe ze daarna in een kom ijswater om de groene kleur te behouden.

Snijd de ramen-eieren door de helft en serveer de ramen door eerst de portie sobanoedels in de kom te doen, daarop de bok choy en de gefrituurde tofu te leggen, dan het ei en lepel tenslotte de bouillon eroverheen. Serveer eventueel met chilivlokken voor een mooi kleurcontrast.

Tips voor noedels

Surinaams-Javaanse saoto soep
(rijstnoedels of rijst)

Japanse noedelsoep
(ramen noedels)

Vietnamese pho
(rijstnoedels)

Maleisische laksa
(glasnoedels)



A portrait of Firoza Mulahella, a woman with vibrant, curly pink hair, smiling gently. She is wearing a light green, textured, short-sleeved top. The background is a solid, bright green.

Firoza Mulahella's favoriete soep

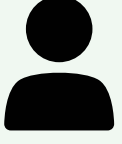
‘Een soep waar ik goeie herinneringen aan heb is bakso soep: Indonesische soep met rijstnoedels en gehaktballen. Die vind ik zelf niet eens lekker, haha! Het is meestal het laatste gerecht dat m’n vader eet als we in zijn thuisland Indonesië zijn. Het is supercute om hem dat smaakvol op te zien slurpen voordat we weer naar Nederland gaan.’

Romige soep

Thaise kokos-currysoep met mosselen, forel en koriander



Ingrediënten

 x4

Voor de rode currypasta:

- 1 grote sjalot
- 1 stengel citroengras
- 5 limoenblaadjes
- 8 milde gedroogde pepers
- 1 theelepel trassi
- ½ theelepel kurkuma
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel laos
- Sap van ½ limoen
- 10 stengels van verse koriander

Soep:

- 1 liter visbouillon
- 2 kilo mosselen
- 125 gram gerookte forelfilet
- 1 blik kokosmelk
- 2 eetlepels vissaus
- 1 eetlepel suiker
- Handjevol verse koriander

Benodigdheden:

- Diepe pan
- Staafmixer of vijzel

Bereiding

Maak je de currypasta zelf? Snijd de sjalot. Haal de buitenste ring van het citroengras af en snijd dan in kleine ringetjes. Haal de kern uit de limoenblaadjes en week de pepers 10 minuten in lauwwarm water. Mix dan alle ingrediënten met 1 eetlepel van het pepervocht met een staafmixer of in stamp fijn in de vijzel. Gebruik je kant-en-klare currypasta? Gebruik hier dan 4 eetlepels van.

Snijd of scheur de forefilet in grove stukken. Maak de mosselen schoon in koud water en gooi de mosselen weg die niet dichtgaan als je ze tegen het keukenblad tikt.

Bak in een grote soeppan 4 eetlepels van de currypasta met 2 eetlepels zonnebloemolie op medium vuur, totdat het flink begint te geuren. Voeg dan de kokosmelk en de bouillon toe en laat 10 minuten op laag vuur pruttelen.

Breng de soep op smaak met de vissaus en suiker. Voeg dan de forel en de mosselen toe en doe de deksel op de pan. Laat zo'n 3 minuten stomen, totdat de mosselen open zijn gegaan.

Serveer met blaadjes koriander.

Tips voor romige smaakmakers

- Stukgekookte rijst
- (Slag)room
- Crème fraîche
- Hüttenkäse
- Kokosmelk
- Tahini
- Pindakaas





Soshia Duyskers favoriete soep

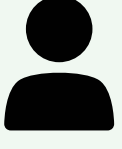
‘Mijn favoriete soep is toch nog altijd champignonsoep. Mijn vader en moeder maakten dat altijd voor mij als ik ziek was, als kind. De smaak is voor mij gekoppeld aan een gevoel van thuis, veiligheid en geborgenheid. Love it!’

Heldere soep

Koreaanse kimchi-soep met
taugé en tofu



Ingrediënten

 x4

1,5 liter vegetarische dashi*

275 gram kimchi

275 gram taugé

200 gram tofu

2 stengels bosui

1 eetlepel gochugaru**

(of 1 theelepel chilivlokken)

2 eetlepels sojasaus

** Bouillon van zeewier en gedroogde shiitake. Je kunt ook paddenstoelenbouillon gebruiken.*

*** Koreaanse chilivlokken*

Bereiding

Warm de dashi op totdat het net aan kookt. Snijd de tofu in vierkante blokjes en de kimchi in behapbare stukjes. Voeg de kimchi met het vocht toe aan de dashi en kook vijf minuten.

Voeg dan ook de taugé en tofu toe en kook met de deksel op de pan nog zo'n vier minuten. Snijd ondertussen het groen van de bosui in smalle diagonale ringetjes.

Breng de soep op smaak met de chilivlokken en de sojasaus en serveer met de bosui.

Tips voor bouillon

- Bouillon van overgebleven botjes of graatjes
- Bouillon van groenteresten, zoals wortels, prei, ui, courgette en paprika
- Bouillon van gedroogde paddenstoelen zoals shii-take
- Bouillon van aspergeschillen
- Bouillon van zeewier (kombu)



A woman with curly hair, wearing a colorful floral dress, is cooking in a black pan. She is using a wooden spoon to stir the contents, which appear to be small, golden-brown pieces of food. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting.

Gratis
nieuwsbrief

Groener eten en leven

Ik ben **Wieteke Vonk** en als foodredacteur praat ik je bij over de herkomst van je eten, vergroenen en smaakvolle recepten.

Schrijf je in voor de nieuwsbrief →

Heb je de smaak te pakken?



Ga dan naar onze **website** en vind nog veel meer heerlijke recepten en gidsen, zoals de **Sauzengids** en de **Dressing-gids**.

kro●ncrv

Bij KRO-NCRV ontdek je alles over de oorsprong van je voedsel, keuzes die je kunt maken in de supermarkt en het samenstellen van heerlijke maaltijden.