

INHOUD

SOEP –
een universele bron van energie 6

TOEVOEGINGEN EN TOPPINGS 12

KRACHTIGE BOUILLONS
Eenvoudig zelfgemaakt 14

Runderbouillon 16

Gevogelbouillon 18

Groentefond – klassiek 20

Groentefond – Aziatisch 22

Visfond 24

Geconcentreerde gevogelbouillon 26

Geconcentreerde groentebouillon 27

Geconcentreerde runderbouillon 28

Groentebouillonbasis 29



DETOX-SOEPEN
Eten & gezondheid 30

Kokossoep met wortelspaghetti en garnalen 32

Heerlijke wildekruidensoep 34

Mango-tomatensoep 35

Aziatische kippensoep met sobanoedels 36

Waterkerssoep met geroosterde aardappel 38

Bonte groentesoep met kip 40

Pastinaakcrèmesoep met gerookte zalm 42

Savooiekoolsoep met saffraan 44

Linzensoep met spinazie 46

Maaltijdsoep van kikkererwten met
tomaat en paprika 48

Tomatensoep met mandarijn 50

Rundvleessoep 'pho bo' 52



KOOLHYDRAATARME SOEPEN
Echte slankmakers 54

Heldere snijbietsoep met tofoe 56

Kippensoep met avocado en chilipeper 58

Thaise zeekraalsoep 60

Crèmesoep van geroosterde bloemkool 61

Paddenstoelensoep met pompoenpitten 62

Miso-soep met rammenasnoedels en tofoe	64
Koude komkommer-muntsoep	66
Vissoep met venkel	68
Bonensoep met karnemelk	70
Crèmesoep met koolrabispaghetti en gerookte forel	71



SOEP-IN-EEN-MOK snel gemengd	72
Pompoen-kurkumasoep	74
Venkel-wortelsoep	75
Tomaten-paprikasoep met amandelen	76
Koude boerenkool-veldslasoep	78



Rucola-komkommer-muntsoep met hennepzaad	80
Bieten-spinaziesoep met bleekselderij	82
Avocado-erwtensoepp met kervel	83

INSTANT-SOEPEN Lekker in een handomdraai	84
Aziatische soep met glasnoedels	86
Courgettenoedelsoep met couscous	88
Kruidige minestrone	90
Pittige currysoep	92
Noedelsoep met kip en kikkererwten	94



Register	96
----------	----

KOKOSSOEP

met wortelspaghetti en garnalen



voor 4 personen



ca. 35 minuten



per portie ca. 220 kcal/921 kJ
11 g E, 13 g V, 14 g Kh

INGREDIËNTEN

1 bos bladpeterselie

1 ui

600 g wortel

4 el olijfolie

1 tl gemalen koriander

1 tl kurkuma

4 dl groentebouillon

4 dl kokosmelk

zout

peper

200 g rauwe garnalen (gepeld en darmkanaal verwijderd)

1 tl kerriepoeder

½ tl cayennepeper

1 Was de peterselie, schud goed droog, trek de blaadjes van de takjes en hak ze fijn. Pel de ui en hak fijn. Maak de wortels schoon, snijd de uiteinden eraf en snijd ze met een spiraalsnijder of dunschiller in dunne repen. Gebruikt u een spiraalsnijder, dan knipt u de slierten in stukken.

2 Verhit in een pan 2 eetlepels olijfolie en fruit de ui hierin. Bak de wortelspaghetti, gemalen koriander en kurkuma kort mee. Giet de groentebouillon en kokosmelk erbij, breng aan de kook en laat 2-3 minuten koken. Breng op smaak met zout en peper.

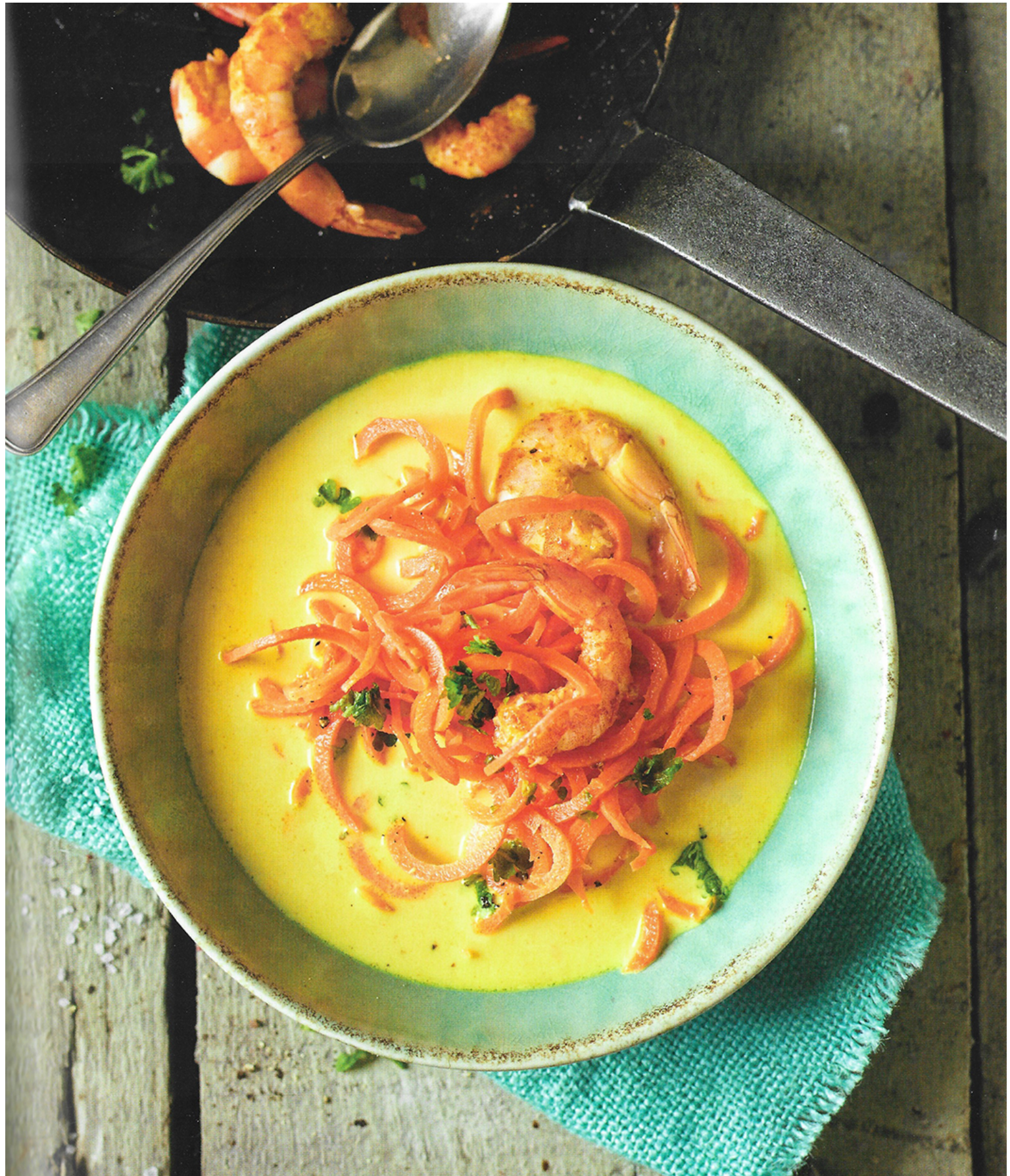
3 Verhit in een koekenpan de rest van de olijfolie. Voeg de garnalen, het kerriepoeder en de cayennepeper toe en bak 2-3 minuten.

4 Schep de soep in diepe borden. Verdeel de garnalen erover en bestrooi met de peterselie. Serveer meteen.



DETOX-EFFECT

Kurkuma en koriander zijn echte detoxwonderen. Ze kunnen de spijsvertering stimuleren en een positieve werking hebben op de productie van gal en het ontgiftingsproces.



MISOSOEP

met rammenasnoedels en tofoe



voor 4 personen



ca. 25 minuten



per portie ca. 79 kcal/331 kJ
6 g E, 2 g V, 9 g Kh

INGREDIËNTEN

2 knollen winterrammenas

50 g shiitakes

1 kleine bos lente-uien

100 g zachte tofoe

1 el gedroogde wakame (zeewier)

3 el gele miso

1 Schil de knollen rammenas, snijd de uiteinden eraf en snijd ze met een dunschiller of spiraalsnijder in dunne repen. Gebruikt u een spiraalsnijder, dan knipt u de slieren in stukken. Snijd de steeltjes van de shiitakes en snijd de hoeden in dunne repen. Maak de lente-uien schoon en snijd ze in dunne ringetjes. Snijd de tofoe in grote blokjes.

2 Breng in een grote pan 1 liter water aan de kook, voeg de paddenstoelen toe en kook ze 2 minuten. Voeg de wakame en tofoe toe en neem de pan van het vuur.

3 Roer de miso in een kommetje met wat van de soep glad en roer het mengsel vervolgens door de soep. Voeg de repen rammenas en de lente-ui toe. Verdeel de soep over diepe borden en serveer meteen.



POWER-EFFECT

De winterrammenas, ook wel zwarte radijs genoemd, heeft niet alleen een heerlijke scherpe smaak. Deze wortelgroente bevat ook stoffen die een reinigende, slijmoplossende, antibacteriële, krampstillende en kalmerende werking kunnen hebben. Deze vitamine C-bom kan helpen bij verkoudheid, reuma en galblaasproblemen.

INFO

De oogsttijd van de winterrammenas loopt in de regel van eind oktober tot de eerste vorst. Rammenas laat zich goed en lang bewaren in vochtig zand.



Kruidige

MINISTRONE



1 portie (pot van 5 dl)



ca. 15 minuten



per portie ca. 296 kcal/1240 kJ
13 g E, 11 g V, 30 g Kh

INGREDIËNTEN

50 g gekookte witte bonen

4 kerstomaten

1 el groene pesto

50 g gekookte rijst

50 g doperwtten (uit de diepvries)

2 el geraspte Parmezaanse kaas

4 blaadjes basilicum

zout

peper

hittebestendige pot met schroefdeksel, inhoud 5 dl

1 Spoel de bonen af en laat ze uitlekken. Was de tomaten en snijd ze in vieren.

2 Doe de rijst in een hittebestendige pot met schroefdeksel. Schep de pesto erop. Verdeel de erwten, bonen en tomaten erover. Bestrooi met de Parmezaanse kaas en zout en peper. Leg de blaadjes basilicum erop. Doe het deksel op de pot en bewaar tot gebruik in de koelkast.

3 Schenk 3-3,5 dl kokend water over de ingrediënten in de pot. Roer alles een keer om en laat 2-3 minuten trekken. Eet de soep bij voorkeur direct uit de pot.



POWER-EFFECT

Bonen zijn bijzonder eiwitrijk en daardoor een goede bron van kalium, calcium, magnesium, zink, ijzer en verschillende B-vitaminen. Deze gezonde mix kan een positief effect hebben op het hart en de zenuwen, spieren en botten.

