

INHOUD

INLEIDING	6
<hr/>	
GROENTEN 8 • PEULVRUCHTEN 14 • VLEES EN GEVOGELTE 16 • VIS 17 • ZEEVRUCHTEN 18 • PASTA EN MIE 20 • KRUIDEN EN SPECERIJEN 22 • ANDERE SMAAKMAKERS 24 • KOOKGEREI EN -TECHNIEKEN 26 • BOUILLONS MAKEN 28 • SOEP BINDEN 32 • GARNERINGEN 33	
<hr/>	
LICHTE EN FRISSE SOEPEN	34
<hr/>	
GEPUREERDE GROENTESOEPEN	58
<hr/>	
GEVULDE GROENTESOEPEN	96
<hr/>	
PEULVRUCHTENSOPEN	124
<hr/>	
PASTA- EN MIESOEPEN	140
<hr/>	
KIPPEN- EN EENDENSOPEN	162
<hr/>	
VLEESSOEPEN	176
<hr/>	
VISSOEPEN	202
<hr/>	
ZEEVRUCHTENSOPEN	224
<hr/>	
REGISTER	252



INLEIDING

Soepen zijn heel veelzijdig en kunnen uit allerlei ingrediënten bestaan. Een van de mooie dingen van soep is dat u verschillende verse, rauwe of gare ingrediënten en wat krachtige bouillon in een pan doet, het mengsel even laat sudderen, waarna u in een mum van tijd zonder al te veel moeite een zalige, smaakvolle, zelfgemaakte soep heeft bereid.

Veel soepen zijn snel en eenvoudig te bereiden; ze bestaan simpelweg uit enkele hoofdingrediënten met smaakmakers, zoals kruiden of specerijen. Andere soepen zijn ideaal voor bijzondere gelegenheden of een voedzame maaltijd; deze kunnen wat meer berei-

Onder: tom yam gung met tofoe is een beroemde Thaise specialiteit.



dingstijd kosten. Sommige soepen zijn perfecte voorgerechten die altijd in de smaak vallen, terwijl andere een volledige maaltijd vormen, met flink wat vers knapperig brood erbij. De lichte frisse soepen die koud geserveerd worden, zijn ideaal voor een zomers etentje in de buitenlucht.

De volle en romige soepen zijn perfect voor etentjes met familie en vrienden. Welke soep u ook kiest, verse en smaakvolle soepen uit eigen keuken zijn de moeite meer dan waard.

Een onmisbaar ingrediënt van de meeste soepen is een krachtige, liefst zelfgemaakte bouillon. Bouillonblokjes en -poeder besparen tijd, maar er gaat niets boven de smaak en kwaliteit van zelfgemaakte bouillon, die



Boven: pastasoep met balletjes en basilicum vormt een stevige maaltijd.

bovendien vrij gemakkelijk en goedkoop te bereiden is. Wanneer u een goede basisbouillon heeft, of dat nu groente-, vis-, vlees- of kippenbouillon is, kunt u een enorme reeks soepen bereiden. Vergeet echter niet dat de bouillon net zo goed is als de ingrediënten die u ervoor heeft gebruikt; u kunt geen goede, smakelijke bouillon maken van oude, slappe groenten! Als u weinig tijd heeft, kunt u gekoelde verse bouillonproducten uit de supermarkt of een speciaalzaak gebruiken.

U heeft maar weinig speciaal kookgerei nodig om soep te bereiden. Een keukenmachine of staafmixer is van onschatbare waarde en scheelt veel tijd en moeite wanneer u soep voor het serveren wilt puren, maar u kunt de soep ook door een zeef wrijven of met een staafmixer puren. Waarschijnlijk heeft u al een goede pan met dikke bodem, een scherp mes, een snijplank en een dunschiller.

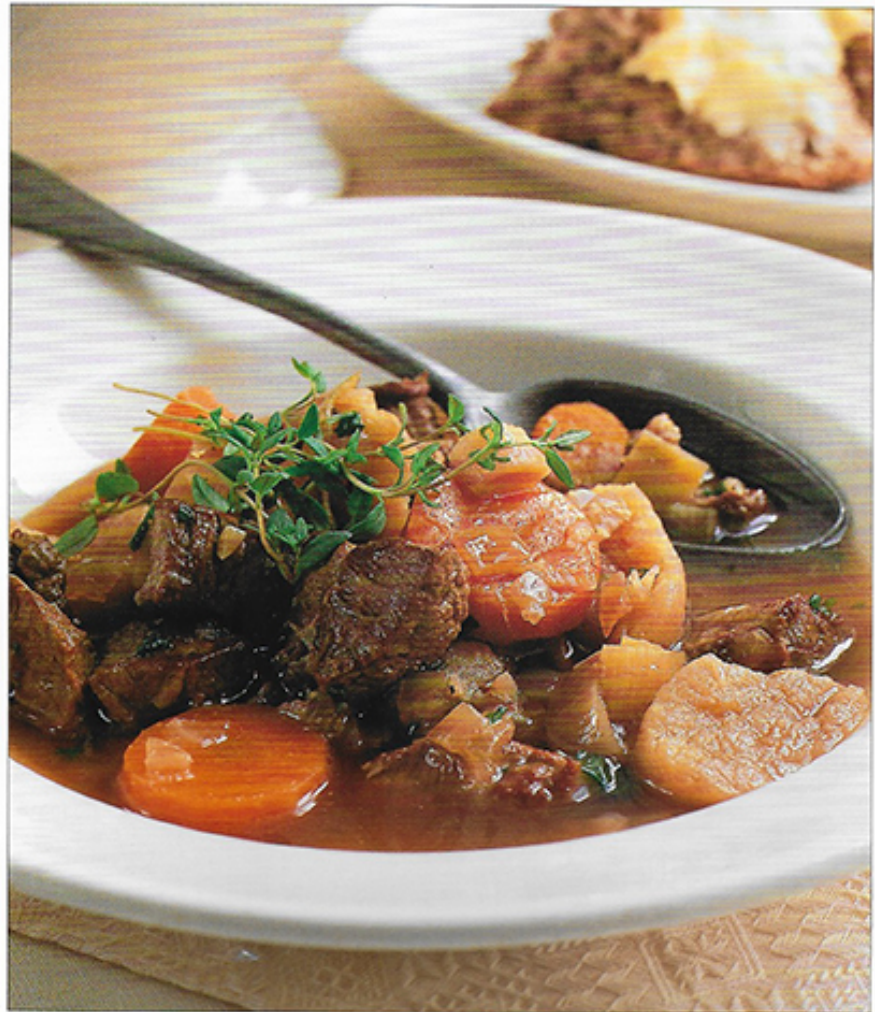
Met een mooie garnering die u op het laatste moment toevoegt, zoals een snufje gehakte verse kruiden, wat groente in luciferdunne reepjes of een scheutje room, kunt u de simpelste soepen bijzonder maken. U kunt de soep ook met wat krokante croutons bestrooien of met een stukje deeg bedekken.

Soepen worden overal ter wereld gemaakt, of ze nu gumbo, potage, bouillon, chowder of consommé heten. Producten die vroeger onbekend waren, zijn nu volop verkrijgbaar in speciaalzaken en supermarkten; er is dan ook niets wat u ervan weerhoudt deze gerechten bij u thuis te maken.

In de zomer kunt u lichte en frisse soepen bereiden, zoals Franse Vichysoise, Koude avocadosoep met komijn uit Spanje of Mexicaanse Koude kokossoep. Enkele gepureerde groentesoepen zijn Ierse Pastinaaksoep, Caribische Pinda-aardappelsoep en fluweelzachte Pompoensoep met rijst uit Marokko. Soepen met stukjes groente, peulvruchten, pasta of mie zijn ideaal voor de winter. Probeer eens klassieke Russische borsjt met kvas en zure room, Toscaanse bonensoep of Noord-Afrikaanse harira. Pasta- en miesoepen variëren van Borlottibonensoep met pasta en Avgolemono met pasta, tot meer exotische soorten als Maleisische garnalenlaksa en Udon met eierbouillon en gember.

Soepen van gevogelte, vlees, vis, schaal- of schelpdieren zitten vol voedingsstoffen en vormen een volledige maaltijd wanneer u er sneetjes of

Onder: maïs-chilipeperchowder is voor mensen die van pikant houden.



Boven: bij deze Ierse boerensoep wordt traditioneel sodabrood geserveerd.



stukken vers, knapperig, warm of koud brood bij serveert. De keuze is enorm: van traditionele Ierse boerensoep en Kreeftenbisque, tot de meer exotische Chowder met gerookte schelvis, Vermoutsoep met sint-jakobsschelpen, rucolaolie en kaviaar, of Sint-jakobsschelpen-aardperensoep.

Elk recept in dit boek is voorzien van stapsgewijze aanwijzingen en prachtige kleurenfoto's van het uiteindelijke gerecht. Er zijn maar weinig gerechten die zoveel plezier geven als zelfgemaakte soep en met deze geweldige verzameling recepten ligt de wereld van de soep voor u open.

BIETENSOEP MET MASCARPONEBRIOCHES

DIT GERECHT KLINT VRIJ INGEWIKKELD, MAAR IS BELACHELIJK EENVOUDIG TE MAKEN. DE ZOETE, AARDSE SMAAK VAN VERSE GEKOOKTE BIETEN WORDT GECOMBINEERD MET FRISSE SINAASAPPEL EN FRIS-ZUUR CRANBERRYSAP.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

350 g gekookte rode bieten, grof gehakt
gerasppte schil en sap van 1 sinaasappel
6 dl ongezoet cranberrysap
4,5 dl Griekse yoghurt
beetje tabasco
4 sneetjes brioche
4 el mascarpone
zout en versgemalen zwarte peper
verse takjes munt en gekookte cranberry's, voor de garnering

2 Wrijf de puree door een zeef in een schone kom. Roer het resterende cranberrysap en de tabasco erdoor. Voeg peper en zout naar smaak toe. Zet de soep minstens 2 uur in de koelkast.

3 Verwarm de grill voor. Snijd een rondje uit elk sneetje brioche met een grote uitsteekvorm.

TIP

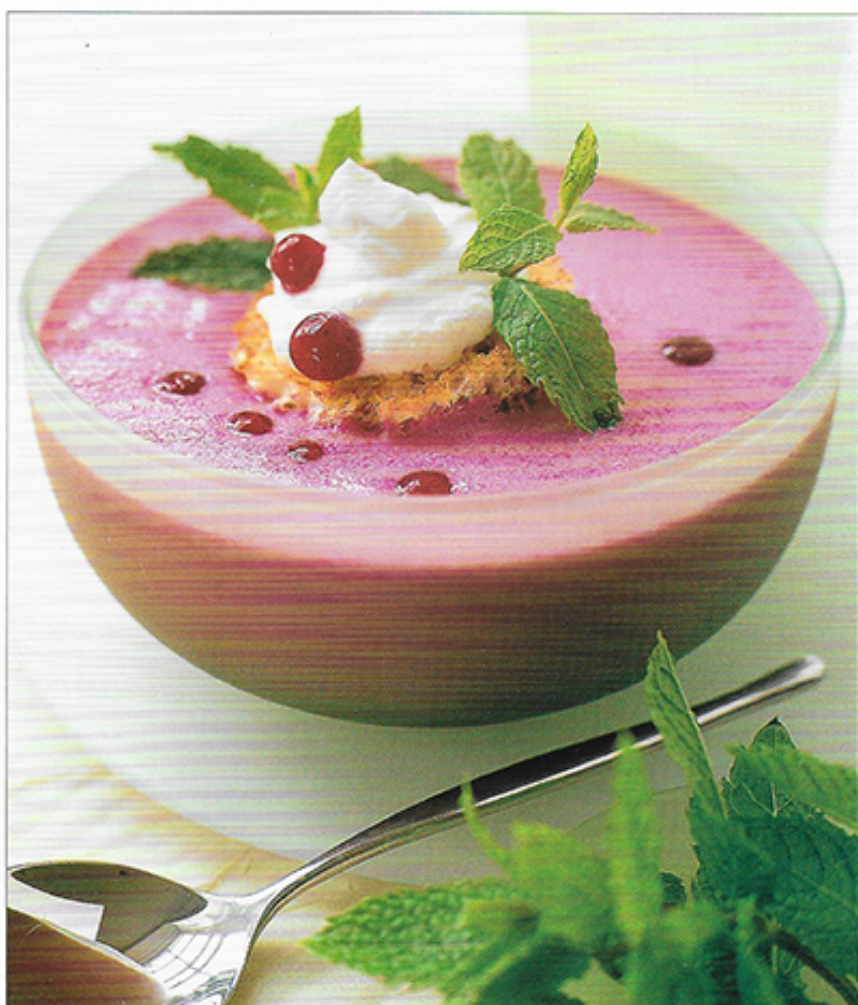
Is de combinatie van cranberry en sinaasappel een beetje te zuur, voeg dan wat fijne tafelsuiker naar smaak toe aan de soep.



4 Leg de briocherondjes op een rooster en grill ze goudbruin. Schep de soep in kommen. Leg er een briocherondje op en schep er wat mascarpone op. Garneer met munt en cranberry's.



1 Pureer de bieten, de sinaasappelschil en het -sap, de helft van het cranberrysap en de yoghurt in een keukenmachine of blender tot het mengsel glad is.



PASTINAAKSOEP

DEZE LICHT GEKRUIDE SOEP IS SINDS EEN AANTAL JAREN ERG POPULAIR IN IERLAND. ER BESTAAN VELE VARIANTEN, ZOALS DEZE TRADITIONELE IERSE VERSIE, WAARVOOR GELIJKE DELEN PASTINAAK EN APPEL GEBRUIKT WORDEN.

VOOR 6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

900 g pastinaak
50 g boter
1 ui, gehakt
2 teentjes knoflook, geperst
2 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
ongeveer 1,2 l hete kippenbouillon
1,5 dl slagroom
zout en versgemalen zwarte peper
gehakt vers bieslook of gehakte verse
peterselie en/of croutons, voor de
garnering

TIP

Pastinaken zijn het lekkerst na de eerste vorst. Door de kou wordt het zetmeel omgezet in suiker, zodat ze zoeter worden.



1 Schil de pastinaken en snijd ze in dunne plakjes. Verhit de boter in een grote pan met dikke bodem. Voeg de plakjes pastinaak, de ui en knoflook toe. Bak ze tot ze zacht, maar niet verkleurd zijn; roer af en toe. Voeg de komijn en koriander toe en bak ze al roerend 1-2 min. Roer geleidelijk de hete bouillon erdoor en meng goed.



2 Laat de soep met het deksel op de pan ongeveer 20 min. sudderen, tot de pastinaak zacht is. Pureer de soep. Schenk er wat bouillon of water bij als hij te dik is. Breng hem indien nodig op smaak. Schenk de slagroom erbij en warm de soep door; laat hem niet koken.

3 Strooi wat bieslook of peterselie en/of croutons over de soep en serveer.



GEROOSTERDEPAPRIKASOEP MET PARMEZAANSTENGELS

HET GEHEIM VAN DEZE SOEP IS DAT HIJ KOEL, MAAR NIET TE KOUD, GESERVEERD WORDT, MET HETE BROODSTENGELS WAAR DE KAAS EN BOTER VANAF DRUIPT.

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 ui, in vieren
- 4 teentjes knoflook, ongepeld
- 2 rode paprika's, ontdaan van zaadlijsten en zaadjes, in vieren
- 2 gele paprika's, ontdaan van zaadlijsten en zaadjes, in vieren
- 2-3 el olijfolie
- geraspte schil en sap van 1 sinaasappel
- 200 g stukjes tomaat uit blik
- 6 dl koud water
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el gehakt vers bieslook, voor de garnering (naar wens)

Voor de parmezaanstengels

- 1 middelgroot stokbrood
- 50 g boter
- 175 g parmezaanse kaas



1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de uien, knoflook en paprika's in een braadslee. Sprenkel de olie erover en meng goed. Leg de stukken paprika met het vel naar boven. Rooster de groenten 25-30 min., tot ze licht geblakerd zijn. Laat ze iets afkoelen.

2 Knijp de knoflook uit de schil in een keukenmachine of blender. Voeg de geroosterde groenten, de geraspte schil en het sap, de tomaten en het water toe. Pureer het geheel tot het glad is.

TIP

Wrijf het mengsel met een houten stamper of de bolle kant van een soeplepel of houten lepel door de zeef.



3 Wrijf het mengsel door een zeef in een kom. Voeg flink wat peper en zout toe en zet het 30 min. in de koelkast.

4 Maak de parmezaanstengels wanneer de soep geserveerd kan worden. Verwarm de grill voor op hoog. Scheur het stokbrood overlangs doormidden. Scheur de stukken overdwers doormidden. Bestrijk ze met boter.

5 Schaaf bijna alle parmezaanse kaas met een kaasschaaf of dunschiller in dunne plakjes of stukjes. Rasp de rest fijn.



6 Leg de plakjes parmezaanse kaas op het brood en strooi de geraspte kaas erover. Leg de stukken brood op een grote bakplaat of een grillrooster en grill ze enkele minuten, tot de bovenkant mooi bruin is.

7 Schep de koele soep in grote ondiepe kommen en strooi er indien gewenst gehakt bieslook over. Strooi flink wat versgemalen zwarte peper over de soep.

8 Serveer de koele soep met de hete, krokante parmezaanstengels.

RUSSISCHE SPINAZIE-WORTELGROENTESOEP MET DILLE

DEZE TYPISCH RUSSISCHE SOEP WORDT TRADITIONEEL BEREID WANNEER DE EERSTE VOORJAARSGROENTEN VERSCHIJNEN. AARDSE WORTELGROENTEN EN FRISSE BLAADJES SPINAZIE KRIJGEN EEN AANGENAAM ZUUR EN FRIS ACCENT VAN DE DILLE, CITROEN EN ZURE ROOM.

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 meiraap, in stukjes
- 2 wortels, in plakjes of blokjes
- 1 kleine pastinaak, in grote blokjes
- 1 aardappel, geschild, in blokjes
- 1 ui, gehakt of in stukken
- 1 teentje knoflook, fijngenhakt
- ¼ knolselderij, in blokjes
- 1 l groente- of kippenbouillon
- 200 g spinazie, schoongespoeld, grof gehakt

- 1 klein bosje verse dille, gehakt
- zout en versgemalen zwarte peper

Voor de garnering

- 2 hardgekookte eieren, in plakjes
- 1 citroen, in schijfjes
- 2,5 dl zure room
- 2 el verse peterselie en dille



1 Breng de raap, wortels, pastinaak, aardappel, ui, knoflook, knolselderij en bouillon in een grote pan aan de kook. Laat het geheel 25-30 min. zachtjes sudderen, tot de groenten erg zacht zijn.

TIP

Gebruik een zeer goede groentebouillon voor het beste resultaat.



2 Voeg de spinazie toe en kook de soep 5 min., of tot de spinazie zacht, maar nog steeds groen en licht stevig is. Voeg peper en zout naar smaak toe.

3 Roer de dille erdoor. Schep de soep in kommen en garneer met ei, citroen en zure room. Strooi er wat peterselie en dille over en serveer.



IERSE BOUILLON MET HAMSCHIJF

DIT IS EEN STEVIGE MAALTIJD IN EEN KOM. DE HAMSCHIJF GEEFT SMAAK EN VOEGT WAT VLEES TOE. PROEF EERST EN VOEG ALLEEN ZOUT TOE ALS DAT NODIG IS.

VOOR 6-8 PERSONEN

INGREDIËNTEN

ongeveer 900 g hamschijf aan een stuk
75 g parelgerst
75 g linzen
2 preien, in reepjes, of uien, gesnipperd
4 wortels, in blokjes
200 g koolraap, in blokjes
3 aardappelen, in blokjes
klein bundeltje kruiden (tijm, peterselie, laurierblaadje)
1 kleine kool, bijgesneden, in vieren zout en versgemalen zwarte peper gehakte verse peterselie, voor de garnering
bruinbrood, voor erbij

TIP

Volgens het traditionele recept wordt de kool in vieren gesneden, maar u kunt hem ook in reepjes snijden.



1 Week de hamschijf een nacht in koud water. Giet hem af, leg hem in een grote pan en schenk er koud water op tot hij onderstaat. Breng het aan de kook en schep het schuim eraf. Voeg de gerst en linzen toe en laat ze 15 min. sudderen.

2 Voeg de groenten, wat zwarte peper en de kruiden toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 1½ uur op laag vuur sudderen, of tot het vlees gaar is.



3 Schep de hamschijf met een schuimspaan uit de pan. Verwijder het zwaard. Snijd het vlees van het bot en verdeel het in stukjes. Voeg de stukjes en de kool toe aan de bouillon. Verwijder de kruiden en laat de bouillon sudderen tot de kool gaar is.

4 Breng de soep op smaak en schep hem in kommen. Garneer met peterselie en serveer er versgebakken bruinbrood bij.

