

Wortelsoep

4 porties

10 g kokosolie
2 uien, gesnipperd
2 kleine tomaten, ontveld en in vieren gesneden
zout en peper
3,75 dl groentebouillon

500 g wortels, geschraapt en kleingesneden
50 ml plantaardige room
½ bosje bladpeterselie, voor de garnering

Verhit de kokosolie en fruit daarin de ui. Voeg de stukjes tomaat toe en bak deze even mee. Breng op smaak met zout en peper.

Voeg de bouillon toe en laat de soep ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg de wortels toe aan de soep. Breng het geheel aan de kook. Laat 15 minuten pruttelen.

Pureer de soep en voeg de room toe. Garneer met fijngehakte bladpeterselie.

Aardappel-zuurkoolsoep

4 porties

400 g aardappels, geschild en kleingesneden
1 l groentebouillon
50 ml plantaardige room
550 g wijnzuurkool

zout en peper
worcestersaus
2 el crème fraîche
fijngeknipt bieslook, voor de garnering

Kook de aardappels gaar in de groentebouillon en pureer ze in de bouillon. Voeg de plantaardige room en wijnzuurkool toe en breng aan de kook. Laat het geheel enkele minuten koken. Breng op smaak met zout, peper en worcestersaus.

Serveer het gerecht met crème fraîche, bieslook en maal er wat peper over.

Broccoli-crèmesoep

4 porties

400 g broccoli, in roosjes, de stelen geschild en in plakjes gesneden	7,5 dl groentebouillon
1 grote ui, gesnipperd	2 rode pepers, kleingesneden
30 g kokosolie	20 g sesamzaad
200 g aardappels, geschild en in dobbelsteentjes gesneden	100 g crème fraîche
	zout
	peper

Verhit de kokosolie en fruit daarin de ui. Voeg broccolisteeltjes, aardappels en bouillon toe en laat het geheel met het deksel op de pan in ongeveer 15 minuten gaar worden.

Rooster het sesamzaad goudbruin in een droge koekenpan.

Kook de broccoliroosjes in water met zout in 5-8 minuten gaar.

Pureer de soep. Roer er crème fraîche en rode pepers door en breng de soep nog even aan de kook. Giet de broccoliroosjes af en voeg ze toe aan de soep. Breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi het sesamzaad erover.

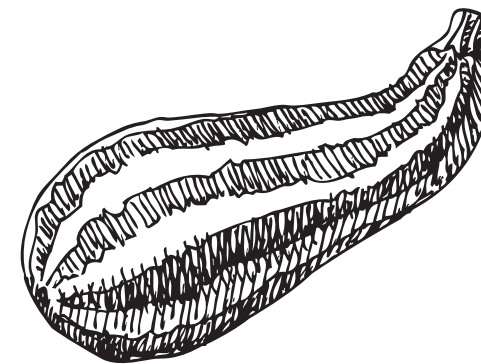
Preisoep met courgette

4 porties

50 ml groentebouillon	1 grote ui, fijngesnipperd
450 g prei, kleingesneden	2 laurierblaadjes
225 g courgette, in blokjes gesneden	zout en peper
1 grote wortel, geschraapt en kleingesneden	bladpeterselie, voor de garnering

Doe alle ingrediënten (behalve zout, peper en bladpeterselie) in een pan en breng aan de kook. Laat het geheel afgedekt ongeveer 15 minuten zachtjes koken.

Haal de laurierblaadjes uit de soep en breng hem op smaak met zout en peper. Garneer met de bladpeterselie.



Spinaziesoep met citroen

4 porties

1 sjalotje, fijngesnipperd	3 tl ketjap
2 tl olijfolie	sap van ½ citroen
8,5 dl water	zout
500 g spinazie	peper

Verhit de olijfolie en fruit het sjalotje hierin 3 minuten.

Voeg 6 dl water, de spinazie en ketjap toe. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat de soep op een laag vuur een paar minuten koken onder geregeld roeren.

Voeg de rest van het water toe en pureer de soep. Verwarm de soep opnieuw en roer het citroensap erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

Linzen-tomatensoep

4 porties

200 g winterwortel, geschraapt en in blokjes gesneden	400 g tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
1 grote ui, fijngesnipperd	zout en peper
250 g rode linzen	2 el fijngehakt basilicum, voor de garnering
1 l groentebouillon	
1 tl tijm	

Doe alle ingrediënten (behalve tomaten en basilicum) in een pan en breng het geheel aan de kook. Laat de soep 40 minuten zachtjes pruttelen tot de linzen gaar zijn.

Voeg de stukjes tomaat toe en laat de soep ongeveer 5 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep en laat deze dan nog even goed warm worden. Garneer de soep met het basilicum.

Tomatensoep met prei

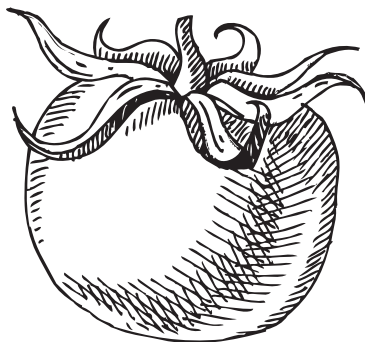
4 porties

2 middelgrote preien, kleingesneden **4 middelgrote tomaten, ontveld en kleingesneden**
1 ui, in dunne ringen gesneden
1 el olijfolie
6 dl water
rietsuiker
zout en peper

Verhit de olijfolie in een pan en fruit hierin de prei en ui ongeveer 4 minuten. Voeg water toe en breng het geheel aan de kook. Dek de pan af en laat de soep ongeveer 20 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal de pan van het vuur en voeg de tomaten toe. Pureer de soep.

Breng het geheel al roerend opnieuw aan de kook en laat de soep ongeveer 3 minuten zachtjes pruttelen.

Breng op smaak met zout, peper en rietsuiker.



Schorsenerensoep met prei

4 porties

1 kg schorseneren
3 el azijn
200 g prei, in dunne ringen gesneden
30 g kokosolie
1 l groentebouillon
zout
peper
1 bosje bladpeterselie, voor de garnering

Schil de schorseneren, spoel ze af en leg ze direct daarna in water met azijn om verkleuren te voorkomen.

Snijd ze daarna in schuine plakken. Verhit de kokosolie en bak daarin de prei en schorseneren enkele minuten.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel op smaak met zout en peper. Laat de soep ongeveer 5 minuten pruttelen en pureer hem dan.

Garneer de soep met fijngehakte bladpeterselie.

Koude aspergesoep met bieslook

4 porties

1 kleine prei, in dunne ringen gesneden	9 dl water
500 g asperges, in stukjes van ongeveer 3 cm gesneden	2 biologische groentebouillonblokjes
50 g kokosolie	1 dl plantaardige room
3 aardappels, geschild en in plakjes gesneden	zout en peper
	2 el fijngeknipt bieslook, voor de garnering

Verhit de kokosolie in een grote pan. Voeg prei en asperges toe, dek de pan af en laat het geheel ongeveer 8 minuten zachtjes smoren. Roer af en toe even om.

Voeg aardappels, water en bouillonblokjes toe en breng het geheel aan de kook. Roer af en toe terwijl de soep ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelt. Pureer de soep en laat hem daarna verder afkoelen.

Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de soep over vier diepe borden. Schenk de plantaardige room vanuit het midden van het bord in een dunne spiraal over het gerecht. Garneer de soep met het bieslook.



Courgette-tomatensoep

4 porties

4 middelgrote courgettes, in dunne plakken gesneden	1,25 dl witte wijn
2 el olijfolie	3,75 dl groentebouillon
2 teentjes knoflook, geperst	1 dl plantaardige room
1 kleine rode peper, schoongemaakt en kleingesneden	½ bosje bladpeterselie, fijngehakt
4 tomaten, ontveld en in stukjes gesneden	½ bosje basilicum, fijngehakt
	peper
	1 tl zout

Verhit de olijfolie in een pan en voeg knoflook, rode peper en courgette toe. Fruit alles 3 minuten. Dek de pan af en laat het geheel 10 minuten smoren.

Voeg de tomaten toe, blus het geheel af met witte wijn en doe de bouillon erbij. Laat de soep nog 5 minuten pruttelen.

Breng de soep op smaak met zout en peper. Serveer met lobbige geklopte plantaardige room en bestrooi met peterselie en basilicum.