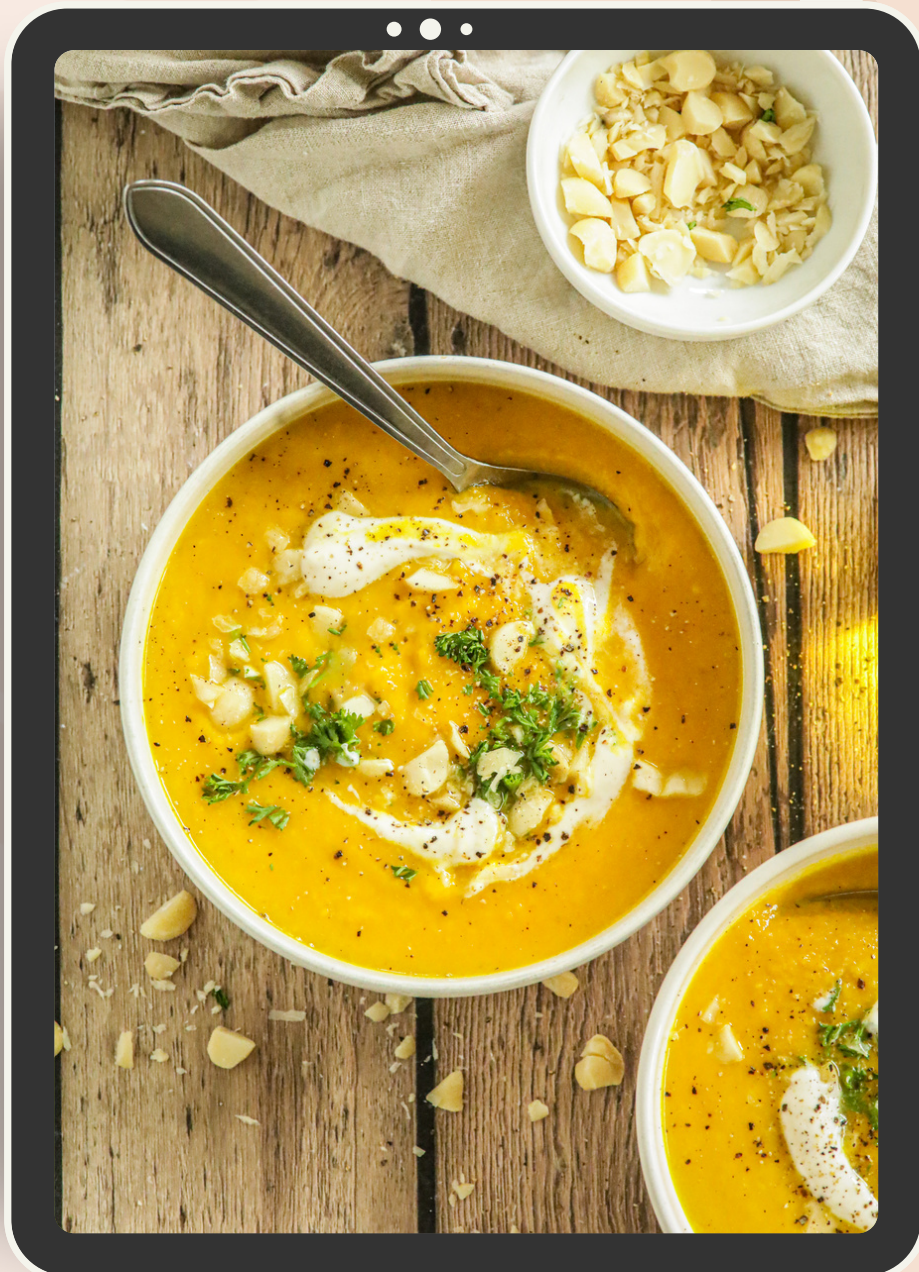




The Soup Formula!





Hi daar! Wat leuk dat je aan de slag gaat met de Soup Formula! Ik ben Lenna Omrani, eigenaresse van Lenna's Kitchen en schrijfster van de kookboekenserie 'Every Day Vegan'. Mijn passie ligt bij het maken van heerlijke, voedzame en plantaardige gerechten. Soep is een geweldige manier om veel groenten en andere voedingsstoffen binnen te krijgen, en daarom heb ik deze Soup Formula ontwikkeld. Hiermee wil ik jou inspireren om op een simpele, maar smaakvolle manier voedzame soepen te maken zonder een recept te moeten volgen!

Met de Soup Formula leer je hoe je stap voor stap verschillende soorten soepen kunt maken: van romige soepen tot rijkgevulde soepen met meer structuur! Daarnaast geef ik je nog meer tips & tricks om je soepen extra vullend, lekker en eiwitrijker te maken. Daarbij krijg je dus ook dit fijne receptenboek met vele lekkere soepen. Wat kun je verwachten? In deze modules nemen we je mee door het hele proces:

Module 1: De basisprincipes van het maken van soepen

Module 2: Zelf groentebouillon maken!

Module 3: Romige soepen

Module 4: Rijkgevulde soepen

Module 5: Eiwitrijke soepen

Module 6: Meal preppen en bewaren

Dus, tijd om je favoriete ingrediënten te verzamelen, je keukenapparatuur klaar te zetten, en aan de slag te gaan. Laten we samen heerlijke, voedzame soepen maken!



De basisprincipes van het maken van soepen

In deze module leer je de basisprincipes en een handig stappenplan voor het maken van soepen.

Het is belangrijk om te begrijpen dat de verhoudingen van de ingredienten kunnen variëren, afhankelijk van het soort soep dat je wilt maken. Wil je een romige soep of een soep met meer structuur?

Hier vind je een handig rijtje met de verhoudingen:

Onderdeel + verhouding	Dient voor:	Voorbeelden
De basis (15%)	Zorgt voor de smaak van de soep. Dit zijn vaak aromatische groenten.	Ui, knoflook, verse gember, rode peper, citroengras
Vloeistof(fen) (50%)	Dient voor de juiste dikte en zorgt ervoor dat alle smaken goed mengen.	Water, groentebouillon, plantaardige melk, kokosmelk, tomatenblokjes, gezeefde tomaten of tomatensaus, kookroom
Hoofdingredienten (20%)	Dit zijn de belangrijkste ingredienten die de soep vulling en de meeste voedingsstoffen geven	Groenten, peulvruchten en/of granen
Verdikking (15%)	Maakt de soep romig of dikker voor een vollere smaak.	Peulvruchten, (gekookte) aardappelen, notenpasta's, kookroom, kokosmelk
Smaakmakers, specerijen en verse kruiden	Versterkt de smaken van de basis en hoofdingredienten en maakt van je soep compleet qua smaak.	Verse kruiden en/of specerijen, zoals: tijm, rozemarijn, laurierbladeren, chillivlokken, komijnpoeder, kurkuma etc.
Garnering	Geeft extra smaak, textuur en een mooie presentatie.	Verse kruiden, (geroosterde) peulvruchten, pitten, zaden, noten, kookroom, yoghurt, croutons of olie.

Stappenplan voor het maken van soepen zonder recept!

De verhoudingen uit de tabel kun je vervolgens toepassen in een handig stappenplan:

1. **Kies je de basis (15%):** Begin met het snijden en fruiten van je basiscomponenten, zoals ui, knoflook, en eventueel wortel of selderij. Houd je van Aziatische smaken? Dan zijn citroengras, rode peper en/of gember perfecte aanvullingen. Deze ingrediënten vormen de basis van de smaak van je soep.
2. **Voeg hoofdingredienten toe (20%):** Voeg je hoofdgroenten, zoals seizoensgebonden groenten, aardappelen of peulvruchten, toe. Bak ze kort mee met de basis, zodat ze beginnen te karamelliseren en hun smaak goed vrijkomt.
3. **Voeg smaakmakers, specerijen en/of verse kruiden toe:** Voeg nu je specerijen en smaakmakers toe, zoals zout, peper, komijn, paprika, of verse kruiden. Bak deze kort mee om hun smaken vrij te laten komen en door de groenten te laten opnemen.
4. **Voeg vloeistof toe (50%):** Giet vloeistof, zoals groentebouillon of water, in de pan en breng het aan de kook.
5. **Voeg verdikking toe (15%):** Als je een romige of dikkere textuur wilt, voeg dan verdikkende ingrediënten toe, zoals aardappelen, peulvruchten of notenpasta. Laat de soep sudderen totdat alle ingrediënten goed gaar zijn en de smaken zich vermengd hebben.
6. **Proef en pas de smaken aan:** Proef de soep en pas waar nodig de smaken aan. Voeg meer zout, peper, citroensap of iets pittigs toe naar jouw smaak.
7. **Garnering:** Serveer de soep en maak het af met garnering zoals verse kruiden, croutons, een scheutje olijfolie, of geroosterde zaden voor extra smaak en textuur.

Een simpelere verhouding

Een simpele manier om een succesvolle soep te maken, is door de volgende basisverhouding aan te houden:

In totaal: 1 kilo groenten

In totaal: 2 liter vloeistof



Inhoudsopgave

Zelf groentebouillon maken.....5

Recept 1: Basisrecept groentebouillon

Recept 2: Basis voor Vegan Pho (Aziatische bouillon)

Romige soepen.....8

Recept 3: Pittige wortel-harissa soep

Recept 4: Romige doperwtensoep met prei en aardappel

Recept 5: Pompoen-pastinaaksoep met cashewpasta

Recept 6: Knolselderijsoep met appel

Recept 7: Rode koolsoep met Japanse zoete aardappel

Recept 8: Broccolisoepe met gepofte knoflook

Rijkge vulde maaltijdsoepen.....16

Recept 9: Thaise noedelsoep met knapperige tofu

Recept 10: Tunesische kikkererwtensoepe

Recept 11: De allerlekkerste vegan erwtensoep

Recept 12: Frisse orzo soep met citroen en dille

Recept 13: Mango-gember-kikkererwtensoepe

Recept 14: Romige tomatensoepe

Eiwitrijke soepen.....24

Recept 15: Romige geroosterde pompoen-wortelsoepe met limabonen

Recept 16: Rijkge vulde peulvruchtensoepe

Recept 17: Wortel-tahinsoepe met gember en miso

Recept 18: Zoete aardappelsoepe met rode linzen

Recept 19: Kerrie-kokossoepe met linzen en appel

Recept 20: Kurkuma-linzensoepe met kokoscrunch

BONUS: Lenna's Kitchen favoriete soepen!.....31

Recept 21: De allerlekkerste pompoensoepe van Lenna's moeder!

Recept 22: Romige bloemkoolsoep met tijm en kokosmelk

Recept 23: Aardappel-wortelsoepe met pinda



Zelf groentebouillon maken!



Basisrecept: groentebouillon

SOEP



Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 2 gele uien, met schil, in grote stukken
- 4–5 takjes verse tijm
- 4–5 takjes verse peterselie
- 3 bosuitjes, in grove stukken
- 3 laurierblaadjes
- 1,5 theelepel peperkorrels
- 2 stengels bleekselderij (met bladeren), in grote stukken
- 3 grote wortelen, in stukken
- 1 prei, goed schoongemaakt, grof gehakt
- 1 bol knoflook, gekneusd, met schil
- 2,5 liter water
- Zout, naar smaak

Benodigdheden

- Grote soeppan
- Zeef



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

45–60 minuten



Totale tijd

60–75 minuten



Portie

2,5 L

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote, zware soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en bak ze 5–7 minuten, tot ze zacht zijn en beginnen te kleuren.
2. Voeg de verse kruiden, bosuitjes, laurierblaadjes en peperkorrels toe. Roer goed door. Voeg vervolgens de bleekselderij, wortelen, prei en knoflook toe en roer opnieuw.
3. Voeg het water toe en schraap met een houten spatel eventuele ‘aanbaksels’ van de bodem van de pan los. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur daarna laag. Laat de bouillon, afgedekt, 45 minuten tot 1 uur sudderen. Hoe langer je de bouillon kookt, hoe sterker hij wordt van smaak.
4. Laat de bouillon afkoelen en zeef vervolgens de groenten eruit. Bewaar de bouillon daarna voor 2 weken in glazen potten in de koelkast, of giet het in ijsblokvormpjes en bewaar het in de vriezer.



Lenna's Kitchen



Basis voor Vegan Pho (Aziatische bouillon)

SOEP



Ingredienten

1 ui
2 sjalotjes
3 tenen knoflook
1 cm verse gember
1 theelepel zwarte peperkorrels
3 steranijsjes
2 kaneelstokjes
5 kruidnagels
1 eetlepel kokosolie
1,5 liter (zelfgemaakte)
groentebouillon

Benodigdheden

Grote soeppan
Zeef



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

30–45 minuten



Totale tijd

40–55 minuten



Portie

1,5 L

Bereidingswijze

1. Verwarm een grote pan middelhoog vuur en voeg de peperkorrels, steranijs, kaneelstokjes en kruidnagels toe. Rooster de specerijen 2–3 minuten tot ze beginnen te geuren. Roer regelmatig door zodat ze niet verbranden. Haal ze uit de pan en zet apart.
2. Verhit de kokosolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de ui, sjalotjes, knoflook en gember toe en bak ze 5–7 minuten tot ze goudbruin zijn en lichtjes beginnen te karamelliseren. Dit zorgt voor diepgang in de smaak van de bouillon.
3. Voeg de geroosterde specerijen toe aan de pan met de groenten. Schenk de groentebouillon erbij en breng alles aan de kook.
4. Zet het vuur laag en laat de bouillon zachtjes sudderen, met de deksel op de pan, voor 30–45 minuten.
5. Na het sudderen zeef je de bouillon door een fijne zeef in een andere pan of kom. Je houdt nu een heldere, smaakvolle bouillon over.
6. Je kunt de bouillon direct gebruiken als basis voor een vegan Pho, door het aan te vullen met noedels, groenten, tofu, of andere ingredienten naar keuze.

Bewaren: Als je de bouillon wilt bewaren, laat het volledig afkoelen en bewaar het in de koelkast (voor 2 weken) of vries het in (tot wel 2 maanden).



Romige soepen



Pittige wortel-harissa soep

SOEP



Ingrediënten

600 gram wortelen, in stukken
2 witte uien, grof gesneden
3 teentjes knoflook, met schil
Scheutje olijfolie
1 eetlepel harissa
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel paprikapoeder
500 ml groentebouillon
200 ml kokosmelk (of andere plantaardige room naar keuze)
Zout en zwarte peper, naar smaak

Benodigdheden

Bakplaat
Bakpapier
Blender



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

35 minuten



Totale tijd

50 minuten



Portie

4-6 porties

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200° C.
2. Schil de wortelen en snijd ze in grove stukken. Snijd de uien grof en verdeel ze samen met de wortelen en de hele knoflooktenen over een bakplaat.
3. Besprenkel de groenten royaal met olijfolie, breng op smaak met zout, zwarte peper, komijnpoeder, korianderpoeder en paprikapoeder. Rooster de groenten in de oven voor ongeveer 35 minuten. Schep de groenten halverwege door en voeg in de laatste 5-10 minuten de harissa toe. Mix de harissa goed door de groenten en zet de bakplaat daarna kort terug in de oven.
4. Knijp de knoflooktenen uit hun schil en doe ze samen met de geroosterde groenten in de blender. Giet de groentebouillon en de kokosmelk erbij en mix tot een gladde soep. Vind je de soep nog te dik? Voeg dan extra groentebouillon of water toe.
5. Serveer de soep meteen en voeg wat (gekruid) peulvruchten, pompoenpitten, verse kruiden en/of sesamzaadjes toe als topping.



Lenna's Kitchen



Romige doperwtensoep met prei en aardappel

SOEP



Ingrediënten

2 preien, alleen het witte gedeelte, dun gesneden
400 gr kruimige aardappelen, geschild en in stukjes
1 liter groentebouillon
200 g diepvrieserwten
2-3 el romige amandelpasta
1 handje verse bieslook
Scheutje kookroom, kokosmelk of plantaardige yoghurt

Benodigdheden

Grote soeppan
Staafmixer



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

30 minuten



Totale tijd

40 minuten



Portie

4-6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de prei toe en bak ongeveer 5 minuten of totdat de prei zacht is geworden.
2. Voeg de aardappelstukjes en de bouillon toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook en zet daarna het vuur laag.
3. Laat de soep 25 minuten zachtjes koken of tot de aardappel zacht is en de soep lichtjes is ingedikt. Roer het af en toe goed door. Voeg de erwten toe en kook nog 3-4 minuten, tot de erwten goed zijn opgewarmd. Zet het vuur uit en laat de soep iets afkoelen.
4. Gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren. Voeg de romige amandelpasta toe en roer door. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schep de soep in kommen en maak het af met wat verse bieslook, zwarte peper en een scheutje kookroom, kokosmelk of plantaardige yoghurt



Lenna's Kitchen



Pompoen–pastinaaksoep met cashewpasta

SOEP



Ingrediënten

1 flespompoen, geschild en in blokjes gesneden
2 pastinaken, geschild en in blokjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
1 tl komijnpoeder
1 liter groentebouillon
3 el cashewnotenpasta
Sap van een halve sinaasappel
Peper en zout, naar smaak

Toppings:

Verse peterselie of koriander
Plantaardige yoghurt
Cashewnoten, grof gehakt

Benodigdheden

Soeppan
Staafmixer of blender



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

25–30 minuten



Totale tijd

40–45 minuten



Portie

4–6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit een scheutje olie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en bak deze 3–4 minuten tot hij zacht en glazig is. Voeg vervolgens de knoflook, kurkuma en komijnpoeder toe. Bak alles nog 1–2 minuten tot de specerijen hun geur vrijgeven.
2. Voeg de blokjes pompoen en pastinaak toe aan de pan. Roer regelmatig en bak de groenten ongeveer 5 minuten aan.
3. Giet de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep 20–25 minuten zachtjes sudderen, tot de groenten volledig zacht zijn.
4. Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren. Heb je geen staafmixer? Pureer de soep dan in porties in een blender en giet het terug in de pan.
5. Voeg de cashewnotenpasta en het sinaasappelsap toe aan de soep. Mix het geheel nogmaals met de staafmixer tot het goed gemengd en romig is. Proef de soep en breng op smaak met peper en zout.
6. Schep de soep in kommen en garneer met een lepeltje plantaardige yoghurt, wat fijngehakte peterselie of koriander, en bestrooi met gehakte cashewnoten voor een lekkere crunch.

Bewaren: bewaar de soep 3–4 dagen in een bakje in de koelkast of vries het tot 2–3 maanden in!



Knolselderijsoep met appel

SOEP



Ingredienten

1 eetlepel olijfolie
1 gele ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
500 g knolselderij (geschild en in blokjes)
2 rode appels, in blokjes gesneden
750 ml groentebouillon
2 takjes verse tijm
Zout en peper, naar smaak
Optioneel: verse kruiden zoals peterselie of extra verse tijm

Benodigheden

Soeppan
Staafmixer of blender



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

25 minuten



Totale tijd

40 minuten



Portie

4 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en fruit deze in ongeveer 3 minuten glazig. Voeg daarna de knoflook toe en bak 1 minuutje mee.
2. Voeg de in blokjes gesneden knolselderij en appels toe. Bak alles samen nog eens 3–4 minuten zodat de smaken goed vrijkomen.
3. Blus het geheel af met de groentebouillon en breng aan de kook. Leg de takjes tijm in de pan en zet het vuur laag. Doe de deksel op de pan af en laat de soep 15–20 minuten zachtjes koken, totdat de knolselderij zacht is. Roer af en toe door.
4. Haal de pan van het vuur, haal de takjes tijm uit de pan en pureer de soep met een staafmixer of in een blender tot een gladde, romige soep. Voeg eventueel extra water of bouillon toe als je de soep dunner wilt maken.
5. Giet de soep terug in de pan en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de soep nog even zachtjes door. (Dit doe je als je de soep in de blender hebt gemixt.)
6. Schep de soep in kommen en garneer eventueel met verse kruiden zoals peterselie of extra verse tijm, croutons, geroosterde peulvruchten of geroosterde pitten of noten.

Tip: Maak de soep eiwitrijker!

Om deze soep extra eiwitrijk te maken, kun je tijdens het koken 100–150 gram peulvruchten uit blik toevoegen, zoals cannellini of limabonen. Pureer deze samen met de rest van de ingredienten. Het kan wel zijn dat je hierdoor meer vocht moet toevoegen.



Rode koolsoep met Japanse zoete aardappel

SOEP



Ingredienten

500 gr rode kool
1 rode ui
0.5 rode peper
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 Japanse zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
1 prei, in ringen gesneden
1 eetlepel kokosolie
250 ml kokosmelk
1 eetlepel verse tijm
500 ml groentebouillon
1 eetlepel appelazijn
Verse bieslook
Verse munt
Zout en peper, naar smaak

Benodigdheden

Soeppan
Staafmixer of blender

 **Bereidingstijd**
10 minuten

 **Kook/baktijd**
30–40 minuten

 **Totale tijd**
40–50 minuten

 **Portie**
4–6 porties

Bereidingswijze

1. Snijd de rode kool grof, de rode ui fijn, en de rode peper en knoflook in kleine stukjes. Schil de Japanse zoete aardappel en snijd deze in blokjes. Snijd ook de prei in dunne ringen.
2. Verhit de kokosolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden rode ui en prei toe en bak deze 3–4 minuten tot ze zacht zijn. Voeg de rode peper en knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
3. Voeg de rode kool en blokjes zoete aardappel toe aan de pan. Roer alles goed door elkaar en bak 3–4 minuten mee.
4. Giet de groentebouillon en kokosmelk in de pan en voeg de tijm toe. Breng alles aan de kook. Zet het vuur daarna lager en laat de soep 20–25 minuten zachtjes sudderen, tot de rode kool en zoete aardappel helemaal zacht zijn geworden.
5. Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren. Je kunt ook een blender gebruiken als je geen staafmixer hebt.
6. Voeg de appelazijn toe voor wat frisheid en breng de soep op smaak met zout en peper. Proef en voeg meer peper, zout of appelazijn toe naar smaak.
7. Schep de soep in kommen en garneer met verse, fijngehakte bieslook en munt voor extra kleur en smaak. Je kunt ook een scheutje extra kokosmelk of wat rode peper toevoegen voor een mooi effect.

Bewaren: bewaar de soep 3–4 dagen in een bakje in de koelkast of vries het tot 2–3 maanden in!



Broccolisoeep met gepofte knoflook

SOEP



Ingrediënten

1 bol knoflook
Olijfolie
Zout en peper, naar smaak
800 g broccoli (ongeveer 1 $\frac{3}{4}$ pond)
1 middelgrote ui, fijngesneden
Optioneel: 0.25 tl chillivlokken
1 grote kruimige aardappel, geschild en in blokjes
1,5 liter groentebouillon

Benodigdheden

Oven
Alumiumfolie
Grote soeppan
Staafmixer of blender



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

35 minuten



Totale tijd

50 minuten



Portie

4 porties

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd het kopje van de bol knoflook af zodat de bol 'open' is. Besprenkel de afgesneden kant van de knoflook met een beetje olijfolie en voeg een snufje zout en peper toe.
2. Wikkel de knoflook in aluminiumfolie en leg deze op een bakplaat. Pof de knoflook in ongeveer 45 minuten zacht en goudbruin. Haal de knoflook uit de oven en laat het afkoelen.
3. Was en snijd ondertussen de broccoli roosjes. Snijd de roosjes grof en schil de stam (deze gaan we ook gebruiken!). Snijd ze in blokjes.
4. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en fruit deze totdat deze zacht en glazig is, ongeveer 3–4 minuten. Voeg de broccoliroosjes en blokjes stam en een aardappel toe en bak een paar minuutjes mee. Voeg optioneel wat chillivlokken toe als je houdt van een beetje pit.
5. Giet de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook op hoog vuur. Zet het vuur laag, dek de pan gedeeltelijk af en laat de soep ongeveer 25–30 minuten zachtjes pruttelen, tot de aardappel zacht is. Voeg de laatste 5 minuten de geroosterde knoflook toe door de zachte knoflook uit hun schilletje te knijpen.
6. Pureer de soep met een staafmixer, totdat de soep mooi glad is. Proef en breng indien nodig verder op smaak met zout en peper. Serveer de soep meteen met een heerlijke salade, toast ernaast en voeg een plantaardige eiwitbron toe. Je kunt natuurlijk ook een van de eiwitrijke toppings gebruiken die we al vaker in deze Guide hebben gebruikt.



Rijkgevulde maaltijdsoepen



Thaise noedelsoep met knapperige tofu

SOEP



Ingrediënten

Voor de krokante tofu:

500 g stevige tofu
2 el sojasaus
2-3 el maïzena
1 tl knoflookpoeder
Olie om te besprenkelen

Voor de gele curry basis:

1 sjalot, in stukken
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, geraspt
1 rode peper
1 stengel citroengras
Sap van 1 limoen
1 el ahornsiroop
2 handjes verse koriander
1 tl kurkuma
2 el sojasaus
400 ml kokosmelk
300 ml groentebouillon

Voor in de soep:

200 g sobanoedels
1 rode paprika, dun gesneden
1 wortel, dun gesneden
3 lente-uitjes, in ringen
1 handje koriander, gehakt
Tauge

 **Bereidingstijd**
20 minuten

 **Kook/baktijd**
20 minuten

 **Totale tijd**
40 minuten

 **Portie**
4 porties

Bereidingswijze

1. Haal de tofu uit de verpakking en doe deze in een schone theedoek. Laat het 10 minuten staan met iets zwaars erop, zodat het vocht er goed uit kan komen. Snijd de daarna tofu in driehoekjes of in reepjes en meng met sojasaus, maïzena en knoflookpoeder.
2. Leg de tofu in het rooster van de Airfryer en bak 20 minuten op 180° C tot goudbruin en knapperig. Let op: schud de tofu tijdens het bakken een paar keer goed door! Anders zal het aan elkaar blijven plakken.
3. Kook de sobanoedels volgens de verpakking, spoel af met koud water en zet opzij.
4. Ga nu door met het maken van de basis van de currysoep. Blend alle ingredienten voor de currypasta (sjalot, knoflook, gember, rode peper, citroengras, limoensap, ahornsiroop, koriander, kurkuma, sojasaus, kokosmelk en groentebouillon) tot een gladde saus. Gebruik hier een stevige blender voor! Giet het daarna in een pan en verwarm het op laag vuur. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen.
5. Voeg de noedels toe aan de pan en roer het door de soep. Nu is het tijd om op te scheppen! Schep de soep met de noedels in de diepe borden. Leg er nu de gesneden groenten en gebakken tofu bovenop.
6. Garneer met reepjes rode paprika, wortel, lente-uitjes, verse koriander, tauge, crispy chilli olie en sesamzaadjes.



Tunesische kikkererwtensoep

SOEP



Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 gele uien, fijngehakt
6 teentjes knoflook, fijngehakt
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
Snufje saffraan (optioneel)
1 theelepel harissa
2 liter groentebouillon
2 blikjes kikkererwten (van 400 g), uitgelekt en afgespoeld
4 tomaten, in blokjes
2 eetlepels witte wijnazijn
1 el amandelpasta

Voor de garnering:

Grote handvol korianderblaadjes
Stukken (stok)brood
Extra harissa en partjes citroen
Kappertjes

Benodigdheden

Soeppan



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

30 minuten



Totale tijd

45 minuten



Portie

4-6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en bak ze ongeveer 5 minuten tot ze zacht zijn. Voeg daarna de knoflook toe en bak nog 1-2 minuten mee, tot de geur vrijkomt. Roer de komijnpoeder, korianderpoeder en saffraan erdoor. Voeg vervolgens de harissa toe en bak alles nog een minuutje door om de smaken goed vrij te laten komen.
2. Voeg de groentebouillon, tomaten, kikkererwten en witte azijn toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep ongeveer 30 minuten zachtjes sudderen.
3. Proef de soep en voeg zout en peper toe naar smaak. Je kunt eventueel wat meer harissa toevoegen als je van extra pit houdt.
4. Schep de soep in kommen. Garneer met verse korianderblaadjes en kappertjes. Serveer met sneetjes stokbrood en zet extra harissa en citroenpartjes op tafel, zodat iedereen naar smaak kan toevoegen.



Lenna's Kitchen



De allerlekkerste vegan erwtensoep

SOEP



Ingredienten

1.7 l groentebouillon
400 g spliterwten
2 laurierblaadjes
1 ui, fijngesneden
2 preien, in ringetjes
400 g winterpeen, in plakjes
1 knolselderij, geschild en in blokjes
300 g aardappels, geschild en in blokjes
5 g verse selderij, fijngehakt
Peper en zout naar smaak

Benodigdheden

Grote soeppan



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

65–70 minuten



Totale tijd

1.5 uur



Portie

6 porties

Bereidingswijze

1. Spoel de spliterwten goed af met water en doe ze vervolgens in een grote soeppan, samen met 1.7 liter groentebouillon en laurierblaadjes. Laat de erwten ongeveer 40 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur.
2. Was en snijd in de tussentijd alle groenten voor de soep. Voeg de groenten toe als de spliterwten uit elkaar zijn gevallen en laat het nogmaals 25–30 minuten koken. Roer het regelmatig door.
3. Breng de soep op smaak met peper en zout. Vind je de soep te dik? Voeg dan nog wat water toe. Schep de soep in grote kommen en serveer meteen.





Frisse orzo soep met citroen en dille

SOEP



Ingredienten

1 eetlepel olijfolie
1 ui, fijngesneden
3 teentjes knoflook, fijngesneden
2 winterpenen, in dunne schijfjes
3 stengels bleekselderij, in stukjes
1 theelepel Italiaanse kruiden
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel kurkuma
225 g orzo
1 blik cannellini bonen
(uitlekgewicht 250 g)
900 ml groentebouillon
350 ml kokosmelk
Sap van 2 citroenen
1 handje verse dille, fijngehakt
Peper en zout, naar smaak

Benodigdheden

Grote soeppan

 **Bereidingstijd**
15 minuten

 **Kook/baktijd**
20 minuten

 **Totale tijd**
35 minuten

 **Portie**
4-6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een ruime pan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en fruit deze 2-3 minuten, tot de ui glazig en zacht is. Voeg daarna de knoflook toe en bak 1 minuutje mee.
2. Voeg de schijfjes winterpeen en de stukjes bleekselderij toe aan de pan. Bak de groenten 4-5 minuten mee.
3. Strooi de Italiaanse kruiden, gedroogde tijm en kurkuma erbij en roer goed door, zodat de kruiden gelijkmatig verdeeld zijn.
4. Voeg de orzo, uitgelekte cannellini bonen, groentebouillon en kokosmelk toe aan de pan. Breng het geheel aan de kook op middelhoog vuur.
5. Zet het vuur lager en laat de soep 10 minuten zachtjes koken, of tot de orzo gaar is. Roer regelmatig, zodat de orzo niet aan de bodem van de pan blijft plakken.
6. Haal de pan van het vuur en voeg het sap van de citroenen en de fijngehakte verse dille toe. Proef de soep en breng indien nodig op smaak met extra peper en zout.
7. Serveer de soep direct in kommen, of bewaar hem in een afgesloten bakje in de koelkast. De soep blijft tot 2 dagen goed in de koelkast en kan tot 2 maanden worden ingevroren.



Mango-gember-kikkererwten-curry soep

SOEP



Ingrediënten

1 el olijfolie
1 gel ui, fijngesneden
2 cm verse gember, geraspt
3 tenen knoflook, fijngesneden
2 grote wortels, in plakjes
1 tl kurkuma
1 tl kerriepoeder
Zout en peper, naar smaak
1 kleine mango, geschild en in blokjes
150 g rode linzen
700 ml groentebouillon
400 ml kokosmelk
1 blik kikkererwten (uitlekgewicht 265 gr)
1 el citroensap (optioneel)

Benodigdheden

Grote soeppan

 **Bereidingstijd**
10 minuten

 **Kook/baktijd**
30 minuten

 **Totale tijd**
40 minuten

 **Portie**
4-6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en fruit deze tot de ui glazig is (ongeveer 3-4 minuten).
2. Voeg de fijngesneden gember en knoflook toe aan de pan. Bak dit nog eens 1-2 minuten mee, totdat de knoflook geurig is.
3. Doe de plakjes wortel erbij en bak deze 2-3 minuten mee tot ze zachter beginnen te worden.
4. Voeg de kurkuma, kerriepoeder, peper en zout toe en roer goed door. Bak het geheel nog een paar minuten, zodat de smaken goed vrijkomen.
5. Doe de rode linzen in de pan en meng alles goed door elkaar.
6. Giet de groentebouillon en de kokosmelk in de pan. Doe ook de blokjes mango erbij, breng de soep aan de kook en laat deze ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen, tot de linzen uit elkaar vallen en groenten gaar zijn.
7. Spoel de kikkererwten goed af en voeg deze de laatste 5 minuten van de kooktijd toe. Proef de soep en voeg eventueel citroensap en/of extra zout of peper naar smaak toe. Vind je de saus te dun? Voeg dan wat kokosroom toe. Vind je de soep te dik? Voeg dan wat water of groentebouillon toe.
8. Serveer de soep warm met (naan)brood en garneer met chilivlokken, koriander of peterselie. Je kunt de soep 3 dagen in een bakje in de koelkast bewaren of tot 2 maanden invriezen.



Romige tomaten–tortellinisoep

SOEP



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

15–20 minuten



Totale tijd

30–35 minuten



Portie

4 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui, bleekselderij, wortel en cherrytomaatjes toe en bak ze 4–5 minuten tot de ui glazig is en de cherrytomaatjes wat zachter zijn. Voeg daarna de knoflook toe en bak een 1 minuutje mee.
2. Zet het vuur lager en voeg de tomatenpuree, Italiaanse kruiden, venkelzaad, paprikapoeder en zout toe. Meng goed door en bak 1–2 minuten met een scheutje water, zodat het niet aanbakt. Blus af met de witte wijn en roer alles goed door. Voeg voor alcoholvrij later wat meer vocht toe.
3. Voeg de witte bonen toe. Schenk vervolgens de groentebouillon erbij. Breng het geheel aan de kook op middelhoog vuur, en laat het 10 minuten zachtjes sudderen. Roer regelmatig door.
4. Roer de laatste 2 minuten de amandel- of cashewpasta door de soep totdat deze mooi romig is. Vind je de soep nog te dun? Voeg dan nog wat notenpasta toe om het te verdikken. Je kunt ook de staafmixer erin zetten om een deel van de bonen te pureren!
5. Voeg de tortellini en spinazie toe aan de soep en kook nog zo'n 3–4 minuten. Zet daarna het vuur uit en roer alles goed door. Proef en voeg peper en zout toe naar smaak.
6. Verdeel de soep over de kommen en garneer met verse kruiden zoals basilicum of peterselie. Serveer warm. De soep tot 5 dagen houdbaar in de koelkast. Ik raad je af om de saus in te vriezen, omdat de tortellini dan heel zacht en papperig kan worden.

Ingredienten

2 eetlepels olijfolie
1 gele ui, fijngesneden
3 wortels, in blokjes gesneden
2 stengels bleekselderij, in blokjes
200 gr cherrytomaatjes
3 teentjes knoflook, fijngesneden
2 el tomatenpuree
1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 theelepel venkelzaad
½ theelepel paprikapoeder
75 ml droge witte wijn
250 g gekookte witte bonen uit blik
1 liter groentebouillon
3 eetlepels witte amandel- of cashewpasta
250 g vegan tortellini
100 g verse spinazie
Verse basilicum

Benodigdheden

Grote soeppan
Staafmixer (optioneel)



Eiwitrijke soepen



Romige geroosterde pompoen–wortelsoep met limabonen

SOEP



Ingrediënten

Voor de soep:

2 el milde olijfolie, om in te bakken
1 gele uien
2 tenen knoflook
1 cm verse gember
0.5 rode peper
1 eetlepel misopasta
400 gr pompoenblokjes
200 gr kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
1 tl komijnpoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl kurkuma
1 tl gerookte paprikapoeder
750 ml groentebouillon
1 blik cannellini bonen (265 gr uitlekgewicht)
Sap van 1 limoen
2 el romige amandelpasta
Peper en zout, naar smaak

Voor de knapperige limabonen:

350 gr limabonen (uit blik), afgespoeld en uitgelekt
Scheutje olijfolie
Peper en zout, naar smaak
1 tl gerookte paprikapoeder



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

30–35 minuten



Totale tijd

45–50 minuten



Portie

4–6 porties

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven of Airfryer voor op 180° C. Meng de limabonen met een scheutje olijfolie, peper, zout en gerookte paprikapoeder. Rooster ze 20–25 minuten tot ze knapperig zijn.
2. Snipper de ui en snijd de knoflook, gember en rode peper fijn. Schil de kruimige aardappelen en snijd ze in blokjes. Spoel de limabonen goed af.
3. Verhit een scheut olijfolie in een grote pan en fruit de uien, knoflook, gember en rode peper 2–3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de misopasta toe met een scheutje water om het goed te mengen met de rest van de ingrediënten.
4. Voeg komijnpoeder, korianderpoeder, kurkuma en gerookte paprikapoeder toe en bak de kruiden 1–2 minuten mee.
5. Voeg de pompoenblokjes en kruimige aardappelen toe en bak even mee. Giet dan de groentebouillon in de pan.
6. Breng het geheel aan de kook en laat 25–30 minuten pruttelen op laag vuur, of tot de pompoen en aardappelen zacht zijn.
7. Voeg de laatste 5 minuten de limabonen, het sap van de limoen en de romige amandelpasta toe. Roer het erdoorheen en verwarm nog even kort. Zet daarna het vuur uit.
8. Pureer met een staafmixer tot een dikke en romige soep. Voeg eventueel extra water toe om de soep wat te verdunnen. Breng de soep op smaak met peper en zout.



Rijkgevulde peulvruchtensoep met spinazie

SOEP



Ingrediënten

2 el milde olijfolie
1 wortel, in kleine blokjes
1 grote gele ui, fijngesneden
Zout en peper, naar smaak
1 blik kikkererwten (ca. 265 gr uitlekgewicht)
1 blik limabonen (ca. 265 gr uitlekgewicht)
1 handje verse peterselie, fijngehakt
4 teentjes knoflook, fijngehakt
2 el tomatenpuree
1 el Italiaanse kruiden
1/2 tl korianderpoeder
1/2 tl kurkuma
1/4 tl chillivlokken
300 ml groentebouillon
75 g verse spinazie, grof gehakt
125 ml sojamelk
Rasp en sap van 1 citroen
20 g edelgistvlokken

Benodigdheden

Kleine keukenmachine
Soeppan



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

25 minuten



Totale tijd

40 minuten



Portie

4-6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de wortel en ui toe en breng op smaak met zout en peper. Bak tot ze zacht en lichtbruin zijn, ongeveer 5-8 minuten. Voeg indien nodig een scheutje water toe om aanbakken te voorkomen.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomatenpuree, Italiaanse kruiden, korianderpoeder, kurkuma en chilivlokken toe. Roer goed door en voeg eventueel weer een scheutje water toe om aanbakken te voorkomen.
3. Voeg de kikkererwten (afgespoeld en uitgelekt) en de limabonen (afgespoeld en uitgelekt) toe en roer goed door de groenten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Giet de groentebouillon erbij en voeg de helft van de verse peterselie toe. Breng aan de kook, dek af en laat 15 minuten sudderen op laag vuur.
5. Maak ondertussen een dikke puree met een deel van de limabonen: pureer ze in een blender met de sojamelk, citroenrasp, 2 el citroensap, edelgistvlokken, zout en peper tot een dikke, romige massa. Proef en voeg indien nodig extra zout, peper of citroen toe.
6. Roer de limabonenpuree door de soep en voeg de spinazie toe. Laat nog 3-4 minuten zachtjes sudderen tot de spinazie geslonken is.
7. Haal de pan van het vuur en voeg de rest van de verse peterselie en 1 eetlepel citroensap toe. Proef opnieuw en voeg meer zout, peper of citroensap toe indien nodig.
8. Serveer de soep meteen met toppings zoals verse peterselie of geroosterde pompoenpitten.



Wortel-tahinsoep met gember en miso

SOEP



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

20–25 minuten



Totale tijd

30–35 minuten



Portie

4 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote pan. Fruit daarin de ui 2–3 minuten op middelhoog vuur. Doe daarna de gember en knoflook erbij en bak kort mee.
2. Voeg de misopasta, gerookte paprikapoeder, kurkuma, nootmuskaat en sinaasappelrasp toe en bak kort mee. Voeg een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen en alles goed te kunnen mixen.
3. Doe de wortel en aardappel erbij, roer die goed door het specerijenmengsel en bak kort mee.
4. Schenk het sinaasappelsap en de groentebouillon erbij. Breng de soep aan de kook en laat de groenten 15–20 minuten gaarkoken.
5. Zet het vuur uit en pureer de soep met de staafmixer glad. Voeg de tahin toe, roer die goed door de soep en pureer eventueel nogmaals om de soep helemaal glad en egaal te krijgen. Verdun de soep zo nodig met nog wat bouillon of water.
6. Serveer de soep met (naan)brood en garneer met extra tahin of plantaardige yoghurt, pompoenpitten, kiemgroenten en/of peterselie- of korianderblaadjes.

Ingrediënten

1 el milde olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
1 cm gember, geschild en fijngesneden
1 el misopasta
1 tl gerookte paprikapoeder
1 tl kurkuma
¼ tl nootmuskaat
1 el sinaasappelrasp
650 g wortels, in dunne schijfjes
2 middelgrote kruimige aardappels, geschild en in kleine blokjes
Sap van 1 sinaasappel
750 ml groentebouillon + naar wens extra om te verdunnen
3 el tahin
Zwarte peper, naar smaak

Benodigdheden

Soeppan
Staafmixer of blender

Lenna's Kitchen



Zoete aardappelsoep met rode linzen (zonder ui en knoflook!)

SOEP



Ingredienten

2 eetlepels olijfolie
1,5 kg zoete aardappelen, geschild
en in blokjes gesneden
1 liter groentebouillon
175 gr rode linzen
1 theelepel gemalen kurkuma
1 theelepel gerookte paprikapoeder
Snufje zwarte peper
1 blik (400 ml) kokosmelk
Verse peterselie om te garneren

Benodigdheden

Soeppan
Staafmixer of blender



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

25–30 minuten



Totale tijd

40–45 minuten



Portie

4–6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de blokjes zoete aardappel toe en roer goed door. Dek de pan af en laat de zoete aardappelen 5 minuten bakken. Roer het af en toe om aanbranden te voorkomen.
2. Voeg de groentebouillon, rode linzen, kurkuma, gerookte paprikapoeder en zwarte peper toe. Zet het vuur hoger en breng het geheel aan de kook.
3. Zodra de soep kookt, zet je het vuur laag, dek de pan af en laat de soep 20 tot 25 minuten zachtjes sudderen, tot de zoete aardappelen en linzen zacht zijn.
4. Roer de kokosmelk door de soep. Gebruik een staafmixer of een blender om de soep glad te pureren. Als je een blender gebruikt, laat de soep dan eerst iets afkoelen voordat je hem in porties pureert.
5. Proef de soep en voeg indien nodig nog wat zout toe. Als de soep te dik is, voeg dan een beetje water toe om hem te verdunnen.
6. Serveer de soep direct en garneer met verse peterselie, kokosmelk en een snufje zwarte peper.





Kerrie-kokossoep met linzen en appel

SOEP



Ingredienten

1 appel, in kleine stukjes
3 cm verse gember, fijngesneden
1 ui, gesnipperd
2 winterpenen, in dunne schijfjes
4 teentjes knoflook, fijngehakt
200 g rode linzen
75 g bruine linzen (uit blik), afgespoeld
400 ml kokosmelk
1 tl kurkumapoeder
1 tl currypoeder
500–600 ml groentebouillon
1 el olijfolie
1 el citroensap
Peper en zout, naar smaak

Benodigdheden

Grote soeppan



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

20 minuten



Totale tijd

35 minuten



Portie

4–6 porties

Bereidingswijze

1. Snijd de appel, gember, ui, knoflook en wortels in stukjes.
2. Verhit de olie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Fruit hierin de ui 3 minuten en bak daarna de gember en knoflook kort mee.
3. Voeg de wortelschijfjes en stukjes appel toe. Bak ze enkele minuten mee, terwijl je de kurkuma, currypoeder en eventueel wat chilivlokken toevoegt.
4. Wanneer de groenten wat zachter worden, voeg je de rode linzen toe. Bak de linzen 1 minuut mee.
5. Giet de kokosmelk en de groentebouillon in de pan. Roer goed door en breng aan de kook. Laat de soep 15 minuten zachtjes pruttelen, totdat de linzen en wortels zacht zijn.
6. Voor een gladde soep, gebruik je een staafmixer of blender om de soep te pureren. Als je van een iets grovere textuur houdt, kun je dit overslaan.
7. Voeg het citroensap toe en proef of er nog extra peper, zout of citroensap nodig is. Roer de afgespoelde bruine linzen erdoor voor extra textuur.
8. Serveer de soep in kommen, garneer met verse koriander en eventueel chilivlokken. Serveer met naanbrood erbij.

Bewaren: bewaar de soep maximaal 3 dagen in de koelkast of 2 maanden in de vriezer.



Kurkuma–linzensoep met kokoscrunch

SOEP



Ingrediënten

Voor de soep:

1 el milde olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngesneden
½ rode chilipeper, in dunne ringetjes
250 g wortels, in kleine stukjes
500 g kruimige aardappels, geschild en in blokjes
2 tl kurkuma
1 tl gerookte–paprikapoeder
peper en zout, naar smaak
100 g rode linzen, afgespoeld
700 ml groentebouillon
400 ml plantaardige melk + extra om te verdunnen

Voor de hartige kokoscrunch:

25 g kokosflakes
50 g fijne havervlokken
2 tl zwart sesamzaad
2 tl wit sesamzaad
½ tl gerookte–paprikapoeder
2 el olijfolie
1 el sojasaus of tamari



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

20–25 minuten



Totale tijd

30–35 minuten



Portie

6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in de soeppan en fruit daarin de ui, knoflook en chilipeper 2–3 minuten op middelhoog vuur.
2. Doe de wortel, de aardappel, de kurkuma en het paprikapoeder erbij en bak 3–4 minuten mee. Roer regelmatig door.
3. Voeg de rode linzen toe en schenk de groentebouillon en plantaardige melk erbij. Breng aan de kook en laat de groenten in 15–20 minuten gaar worden.
4. Maak intussen de hartige kokoscrunch. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
5. Meng in een kom alle ingrediënten voor de crunch en verdeel ze over de bakplaat. Bak 8–10 minuten, of tot de crunch krokant en goudbruin is. Schep halverwege om.
6. Pureer de soep van het vuur af met de staafmixer glad en romig. Verdun de soep indien gewenst met nog wat plantaardige melk of water.
7. Serveer de soep met (naan)brood en garneer met de hartige kokos crunch en verse peterselie of koriander.

Bewaren: bewaar de soep maximaal 3 dagen in de koelkast of 2 maanden in de vriezer.



Lenna's Kitchen
favoriete soepen!



De allerlekkerste pompoensoep van Lenna's moeder!

SOEP



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

35



Totale tijd

50 minuten



Portie

4-6 porties

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220° C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de pompoen doormidden, verwijder de pitten en snijd elke helft in kwarten. Bestrijk de pompoen met olijfolie en leg de stukken met de snijkant naar beneden op de bakplaat. Rooster de pompoen 35 minuten, tot deze zacht is. Laat even afkoelen.
2. Wacht eerst tot de pompoen klaar is en ga dan verder met de basis van de soep.
3. Verwarm nog wat olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui, toe en bak 3-4 minuten tot de ui glazig is. Voeg daarna de knoflook toe en bak kort mee. Doe als laatste alle specerijen erbij en bak kort mee.
4. In de tussentijd kun je de schil van de pompoen afhaken. Voeg het nu toe aan de pan en roer door. Voeg de groentebouillon toe, breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.
5. Pureer de soep met een staafmixer of blender tot een gladde massa. Voeg de amandelpasta toe, mix nogmaals goed en proef of je nog iets wilt toevoegen.
6. Serveer de soep in kommen, garneer met wat plantaardige yoghurt en pompoenpitten. De soep blijft 4 dagen goed in de koelkast of kan tot 3 maanden worden ingevroren.

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
1 Hokkaido pompoen (ongeveer 1,8 kg)
1 grote gele ui, fijngesneden
4 teentjes knoflook, fijngehakt
½ theelepel zout
½ theelepel kaneelpoeder
½ theelepel gemalen nootmuskaat
1 theelepel Hindoestaanse massala kruidenmix
Zwarte peper, naar smaak
1 liter groentebouillon
2 eetlepels amandelpasta

Benodigdheden

Bakplaat
Grote soeppan
Staafmixer



Romige bloemkoolsoep met tijm en kokosmelk

SOEP



Ingrediënten

Scheutje olijfolie

1 ui

800 gr bloemkoolroosjes

3 teentjes knoflook

2 kruimige aardappelen,
geschild en in blokjes

1 liter groentebouillon

200 ml vette kokosmelk

2 eetlepels verse tijm (+
extra ter garnering)

1 tl paprikapoeder

Snufje peper

Benodigdheden

Soeppan

Staafmixer of blender



Bereidingstijd

10 minuten



Kook/baktijd

20 minuten



Totale tijd

30 minuten



Portie

4 porties

Bereidingswijze

1. Snijd de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de bloemkool in roosjes en de aardappelen in blokjes.
2. Verhit een scheutje olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en bak deze in enkele minuten goudbruin en glazig. Doe daarna de knoflook erbij en bak 1 minuutje mee.
3. Doe de bloemkoolroosjes en de blokjes aardappel in de pan. Roer alles goed door en bak het een paar minuten mee.
4. Giet de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep 15 minuten zachtjes koken, of totdat de groenten zacht zijn.
5. Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren. Voeg de kokosmelk, verse tijm, paprikapoeder en een snufje peper toe. Meng alles goed door elkaar. Vind je de soep te dik? Voeg dan nog wat water of groentebouillon toe.
6. Proef de soep en voeg indien nodig extra peper of zout toe naar smaak.
7. Verdeel de soep over kommen en garneer met extra verse tijm, kokosmelk en een snufje paprikapoeder.



Aardappel-wortelsoep met pinda

SOEP



Ingrediënten

1 ui, fijngesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 theelepel kokosolie
1 eetlepel verse gember, geraspt of fijngesneden
0,5 theelepel zwarte peper
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel kurkumapoeder
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel kaneel
600 g wortels, in blokjes
200 g kruimige aardappelen, geschild en in blokjes
750 ml groentebouillon
1 blik kokosmelk (400 ml)
3 eetlepels pindakaas
3 eetlepels limoensap
Zout en peper, naar smaak

Benodigdheden

Grote soeppan
Staafmixer



Bereidingstijd

15 minuten



Kook/baktijd

30–35 minuten



Totale tijd

45–50 minuten



Portie

6 porties

Bereidingswijze

1. Verhit de kokosolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en fruit 2–3 minuten. Voeg daarna de gember en knoflook toe en bak 1 minuut mee.
2. Voeg de zwarte peper, kerriepoeder, kurkuma, komijnpoeder, paprikapoeder en kaneel toe. Bak de specerijen 1–2 minuten mee met de ui en knoflook, tot de geuren goed vrijkomen. Voeg eventueel een scheutje extra olie of water toe als het wat droog wordt.
3. Doe de wortel- en aardappelblokjes in de pan en bak ze 3–4 minuten mee.
4. Giet de groentebouillon en kokosmelk in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen, of tot de aardappelen en wortels zacht zijn.
5. Voeg in de laatste 2 minuten de pindakaas en het limoensap toe. Roer alles goed door zodat de pindakaas volledig in de soep oplost.
6. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een gladde, romige consistentie. Voeg eventueel wat extra water of bouillon toe als je de soep te dik vindt.
7. Proef en breng de soep op smaak met extra limoensap, peper en/of zout. Serveer in kommen en garneer met verse peterselie of koriander, een scheutje kokosmelk en wat pompoenpitten.



Dankjewel!

Dit was 'm dan! Ik hoop dat je net zo enthousiast bent over het voedzame plantaardige broodbeleg als ik, en dat je hebt gezien hoe lekker, gezond, en simpel het kan zijn om een zelf je broodbeleg te maken. Of je nu kiest voor een spread van peulvruchten, een zoete dip van fruit, of een combinatie van van alles, ik hoop dat je met deze recepten en tips je broodmaaltijd een stukje voedzamer, lekkerder, en kleurrijker kunt maken! Vergeet niet, (plantaardig) koken draait om experimenteren en ontdekken wat jij lekker vindt en wat bij jouw behoefte past. Dus wees niet bang om je eigen draai te geven aan de recepten en te spelen met verschillende ingredienten.

Dankjewel voor het vertrouwen in Lenna's Kitchen! Vergeet vooral niet om @lennaomrani en @lennas.kitchen te volgen voor meer tips, recepten en inspiratie over plantaardig koken.





Lenna's Kitchen

PLANT - BASED GOOD FOOD

Copyright © 2024 Lenna Omrani – www.lennaomrani.com

Geen enkel deel van dit document mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Auteur: Lenna Omrani

Vormgeving en lay-out: Maanlicht Studio

Alle inhoud in dit e-book is alleen ter informatie en inspiratie. Het is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies. Voor vragen hierover raad ik u aan uw arts of diëtist in te schakelen.



Lenna's Kitchen