

ld2287 web badge

Frisse komkommersoep

met munt, zoete sjalotjes en rogge



20-30min



2 personen

Deze bijzondere soep neemt je terug in de tijd van onze culinaire assistent, naar de boerderij van haar grootouders in Gelderland en waar jong en oud steevast om één gerecht vroegen: oma's komkommersoep. De muntblaadjes worden samen met de groenten tot een stevige soep gepureerd. Erbij serveer je sneetjes roggebrood met zachte honing-geitenkaas van Happy Goat, gemaakt van biologische geitenmelk van een zorgboerderij.

Wat je van ons krijgt

- plakjes roggebrood ¹
- knoflook
- mini-komkommer
- courgette
- Happy Goat honing-vijggeitenkaas ⁷
- ui
- kruimige aardappels
- groentebouillonblokje ⁹
- sjalotjes
- verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- dunschiller
- kleine koekenpan
- kleine kookpan of waterkoker
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 575.0kcal, vet 29.0g, eiwit 21.5g, koolhydraten 51.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Uiteinde **courgette** verwijderen. **Mini-komkommers** en **courgette** in de lengte in vieren en dan in 3cm grote stukjes snijden. **Aardappels** schillen en in 2cm grote stukjes snijden. **Ui** en **knoflook** pellen, halveren en grof hakken. 500ml water in een waterkoker of kookpan aan de kook brengen.



4. Sjalotten bakken

Ondertussen **sjalotten** pellen en in dunne ringetjes snijden. Een kleine koekenpan op middellaag vuur verhitten. 1el olie en **sjalotten** toevoegen, 2-3min aanfruiten. Dan 1tl suiker toevoegen en ca. 5min al af en toe roerend bakken totdat de **sjalotten** donkerbruin en een beetje knapperig zijn. Let op dat ze niet aanbranden. Op smaak brengen met zout.



2. Aromaten bakken

Ondertussen 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan op middellaag vuur verhitten. Dan **ui**, **knoflook** en een snufje zout toevoegen. 3-5min al af en toe roerend bakken totdat de **ui** zacht is en goudbruin kleurt.



5. Soep pureren

Muntblaadjes plukken, stengels wegdoen. **2 blaadjes** apart houden, rest van de **muntblaadjes** aan de soeppan toevoegen en roeren. Haal pan van het vuur en pureer alles met een staafmixer tot een gladde, dikke **soep**. Breng op smaak met zout en flink wat peper.



3. Groenten toevoegen

Dan **courgette**, **aardappel** en **komkommer** aan de uienpan toevoegen en 2-3min meebakken. Vervolgens het zojuist gekookte water toevoegen en **bouillonblokje** erboven verkrumelen, roeren om op te lossen. Aan de kook brengen, vuur lager zetten en 10-12min koken totdat de **groenten** gaar zijn. Goed op smaak brengen met peper en zout.



6. Roggebrood besmeren

Roggebrood met **geitenkaas** besmeren. De apart gehouden **muntblaadjes** op elkaar stapelen en in reepjes snijden. **Soep** over kommen verdelen. Garneer **soep** en **brood** met de gebakken **sjalotjes** en **muntreepjes**.