



Oosterse soep met balletjes

en parelcouscous



20-30min



Voor 3-4 personen

Deze warme, troostrijke soep met smaakvolle gehaktballetjes is straks een hit aan jouw keukentafel. Door parelcouscous - de grote broer van normale couscous - in runderbouillon mee te koken en er gehaktballetjes aan toe te voegen, verandert jouw kommetje soep in een vullend avondmaal. Je roert er op het laatste een kneepje citroensap door voor net dat beetje frisheid. Een traktatie voor groot en klein!

Wat je van ons krijgt

- rundergehakt
- ui
- citroen
- grove mosterd ¹⁰
- wortel
- spinazie
- runderbouillonblokjes
- Habesha's Berbere spice mix
- bleekselderij ⁹
- parelcouscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- grote kookpan
- maatbeker
- oven
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

Grote honger? Gebruik dan meer parelcouscous.

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 583.0kcal, vet 20.7g, eiwit 34.5g, koolhydraten 58.7g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 1,7L water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** grof. Snijd de **bleekselderij** in ca. 1cm dikke schijfjes. Schil en snijd de **wortels** in schijfjes. Verhit 1el olijfolie in een grote kookpan en bak de **ui**, **bleekselderij** en **wortel** ca. 5min totdat de **ui** zacht is.



4. Bouillon maken

Giet het gekookte water in de pan en verkruiemel de **bouillonblokjes** erboven. Roer door en breng de **bouillon** aan de kook. Laat dan 5-6min op middellaag vuur pruttelen. Was de **spinazie** grondig en laat de **spinazieblaadjes** in een vergiet uitlekken.



2. Gehaktballen maken

Rasp intussen de **citroenschil** fijn. Kneed het **gehakt** met de **mosterd**, **1-2tl citroenrasp** en 1/2tl zout en peper in een kom tot een egale massa. Bekleed een bakplaat met bakpapier en maak telkens een **gehaktbal** van ca. **1el gehakt**. Leg de **gehaktballetjes** op de bakplaat, besprenkel met 1el olie en bak 8-10min in de oven totdat de **balletjes** rondom goudbruin zijn.



5. Gehaktballen toevoegen

Voeg de **gehaktballen** aan de soeppan toe, schraap daarbij **vrijgekomen bakresten** van het bakpapier en voeg die ook toe. Kook de **soep** nog 2min totdat de **parelcouscous** helemaal gaar is. Snijd intussen de **citroen** doormidden. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



3. Parelcouscous toevoegen

Voeg de **Berberes spice mix** en **2/3e van de parelcouscous** aan de pan met de **groenten** toe en bak 1-2min al af en toe roerend (**zie kooktip, links**).



6. Spinazie toevoegen

Neem de pan van het vuur en voeg de **spinazie** en **1el citroensap** toe. Roer door totdat de **spinazieblaadjes** zijn geslonken. Proef en breng evt. op smaak met peper, zout en meer **citroensap**. Schep de **soep** in kommen en geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.