

---

## Venkelsoep met quinoa

getopt met kokosyoghurt en crunchy ch



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- verse gember
- verse chilipeper
- Abbot Kinney's kokosyogurt
- pompoenpitten
- citroen
- verse krulpeterselie
- groentebouillonblokje<sup>9</sup>
- ui
- knoflook
- quinoa
- courgette
- venkel

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

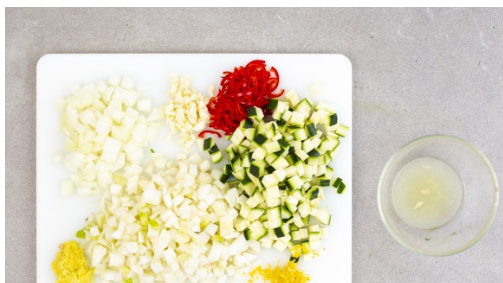
- fijne keukenrasp
- fijnmazige zeef
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- waterkoker

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

## Allergenen

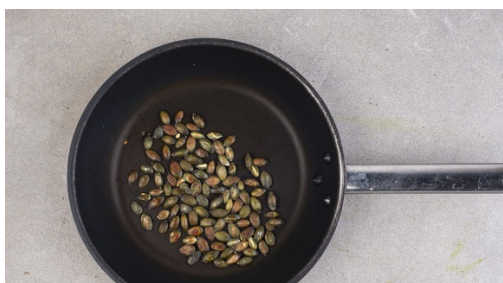
Kan sporen van allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,5L water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Snijd de **chilipeper** in de lengte door, verwijder de zaadlijsten en snijd de **peper** in halve ringetjes. Snijd de stronkjes van de **venkel** en **courgette**, snijd beide **groenten** in blokjes. Schil en rasp de **gember** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



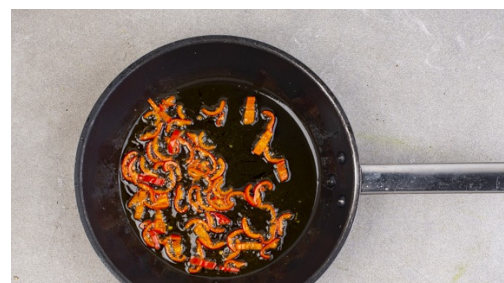
### 4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-3min goudbruin. Schud de pan af en toe. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden. Neem ze uit de pan en zet apart tot stap 6.



### 2. Soep starten

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **ui** 1min. Voeg de **knoflook** en **geraspte gember** toe en bak 1min mee. Voeg de **courgette** en **venkel** toe en roerbak 2-3min. Voeg 500ml gekookt water, **2el citroensap** en **1tl citroenrasp** toe en verkruiemel het **bouillonblokje** boven de pan. Kook de **groenten** in ca. 10min beetgaar.



### 5. Chili-olie maken

Verhit 4el olijfolie in de gebruikte, kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **chilipeper** 3-5min totdat de **ringetjes** donker en knapperig zijn. Haal de **krokante chilistukjes** uit de olie met een lepel en leg ze op een stukje keukenpapier. Giet de **chili-olie** in een schaalteje.



### 3. Quinoa koken

Was intussen de **quinoa** in een fijnmazige zeef. Doe de **quinoa** met de rest van het gekookte water en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Giet het water af en laat de **quinoa** uitlekken.



### 6. Soep serveren

Verdeel de **soep** over kommen of diepe borden en schep de **quinoa** erop. Garneer de **soep** met een lepel **kokosyoghurt**, de **gehakte peterselie**, **geroosterde pompoenpitten** en **krokante chilistukjes**. Besprenkel met **chili-olie** naar wens.