
Venkelsoep met quinoa

getopt met kokosyoghurt en crunchy ch



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- venkel
- courgette
- quinoa
- knoflook
- ui
- groentebouillonblokjes⁹
- verse krulpeterselie
- citroen
- pompoenpitten
- Abbot Kinney's kokosyogurt
- verse chilipeper
- verse gember

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

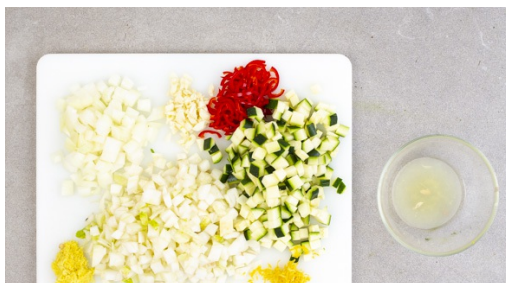
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

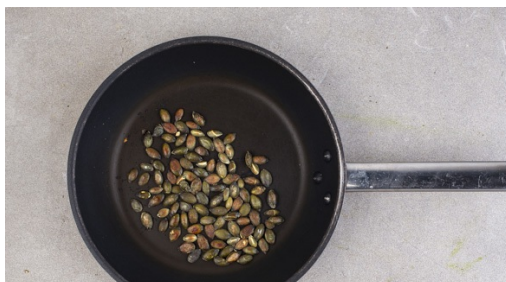
Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,8L 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 **venkels** en **courgettes**, 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 **gember** toe en bak 1min mee. Voeg de **courgette** en **venkel** toe en roerbak 2-3min. Voeg 800ml gekookt water, **2el citroensap** en **1tl citroenrasp** toe en verkruiemel de **bouillonblokjes** 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.