

*“a cup of soup every day
keeps the doctor away”*



SOEP RECEPTEN 2018



Inhoudsopgave

Komkommersoep	2
Champignonsoep.....	3
Groentesoep	4
Kervelsoep	5
Waterkerssoep.....	6
Courgettesoep.....	7
Bloemkoolsoep.....	8
Broccolisoep.....	9
Aspergesoep	10
Pompoensoep	11



Ingrediënten (3 liter):

- ❖ 3 komkommers
- ❖ 2 stuks Spaanse ui
- ❖ 2 stuks wit van prei
- ❖ 2 teentjes look
- ❖ 1 soeplepel olijfolie
- ❖ 1,5 l water
- ❖ 3 kippenbouillonblokjes
- ❖ peper en zout



Bereidingswijze:

1. Schil de komkommers met een dunschiller en snijd deze in grove stukken.
2. Pel de ui en snijd in stukken.
3. Snijd de prei middendoor langs de langste zijde, spoel onder koud stromend water en snijd in stukken.
4. Kuis en snipper de teentjes look of gebruik de lookpers.
5. Neem een kom van 5 liter en voeg de soeplepel olijfolie toe. Laat lichtjes verhitten.
6. Voeg de komkommers toe en laat 5 minuten goed stoven.
7. Voeg dan de ui, prei en look toe.
8. Bevochtig met 2,2 liter water, voeg de bouillonblokjes en peper & zout toe en breng aan de kook.
9. Laat alles 25 minuten zachtjes sudderen en mix daarna tot een homogeen geheel.
10. Afkruiden indien nodig.
11. Garneer naar wens met gegrilde pijnboompitten / stukjes boschampignons.

Ingrediënten (3 liter):

- ❖ 750 g (dikke) Parijse champignons
- ❖ 2 stuks Spaanse ui
- ❖ 2 stuks wit van prei
- ❖ 3 stuks kippenbouillonblokjes
- ❖ 2 teentjes knoflook
- ❖ 2 soeplepels olijfolie
- ❖ peper en zout
- ❖ light room (4-7% vet)



Bereidingswijze:

1. Borstel of veeg de champignons schoon. Liefst niet wassen, maar indien ze toch te vuil zijn, mogen ze snel in koud water gespoeld te worden en in een doek afgedroogd.
2. Snijd de champignons in kleine stukken.
3. Pel de ui en de knoflookteentjes en snipper deze (look kan ook met de lookpers).
4. Snijd het wit van de prei langs de langste kant in twee en spoel onder koud water. Snijd in stukken.
5. Neem een kom van 5 liter, giet er de olijfolie in en laat stevig opwarmen.
6. Voeg er de gesneden champignons aan toe en laat 5 minuten stoven (af en toe roeren tot deze goud kleuren). Voeg er de gesnipperde look aan toe.
7. Voeg het wit van de prei en de ui aan toe en laat alles nog 3 minuten verder stoven.
8. Voeg peper, zout, look en bouillonblokjes toe.
9. Bevochtig met 2,2 l water en breng alles aan de kook.
10. Laat 25 minuten zachtjes sudderen en mix het geheel tot een homogeen geheel.
11. Afkruiden indien nodig.
12. Neem een bord, (doe er een scheutje room in) en schep de soep er bovenop.
13. Garneer eventueel met gehakte peterselie of bieslook / gebakken champignons.



Ingrediënten (2 liter):

- ❖ 2 wortelen
- ❖ 1 courgette
- ❖ 2 kleine uien of 1 Spaanse ui
- ❖ 1 prei
- ❖ 2 takken wit van selder
- ❖ 1,5 l water
- ❖ 2 bouillonblokjes (kippen- of rundsbouillon)
- ❖ ½ eetlepel olijfolie
- ❖ peper en zout



Bereidingswijze:

1. Schil de wortelen met een dunschiller en snijd in stukken.
2. Soep de courgette onder koud water af en snijd in stukken.
3. Was de prei en snijd in stukken.
4. Schil de selder met een dunschiller en snijd in stukken.
5. Pel de ui(en) en snijd in stukken.
6. Giet de eetlepel olijfolie in een kom en laat lichtjes verhitten.
7. Voeg al de groenten toe en laat 5 minuten zachtjes stoven zonder te kleuren.
8. Bevochtig met 1,5 liter water.
9. Voeg peper, zout, bouillonblokjes toe, breng aan de kook en laat zachtjes 30 minuten koken.
10. Mix het geheel tot een homogene massa.
11. Afkruiden indien nodig.



Ingrediënten (2 liter):

- ❖ 200g kervel (of 2 potjes diepvries)
- ❖ 3 stukken prei
- ❖ 2 gewone uien of 1 Spaanse ui
- ❖ ½ groene selder
- ❖ 1,5 l water
- ❖ 2 bouillonblokjes (kippen- of rundsbouillon)
- ❖ ½ eetlepel olijfolie
- ❖ peper en zout



Bereidingswijze:

1. Kuis de prei, was en snijd in grove stukken.
2. Pel de ui en snijd in stukken.
3. Was en hak de kervel indien vers.
4. Schil de selder met een dunschiller en haal de draadjes weg. Was schoon.
5. Giet ½ eetlepel olijfolie in een kom en laat lichtjes verhitten.
6. Voeg de prei, ui en selder toe en laat 3 minuten stoven zonder te kleuren.
7. Kruid met peper en zout, voeg de bouillonblokjes toe en bevochtig met 1,5 liter water.
8. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.
9. Voeg de kervel toe en mix tot een homogeen geheel.
10. Afkruiden indien nodig.



Ingrediënten (2 liter) :

- ❖ 3 stukken prei
- ❖ 2 gewone uien of 1 Spaanse ui
- ❖ ½ groene selder
- ❖ 2 botjes waterkers
- ❖ 1,5 l water
- ❖ 2 bouillonblokjes (kippen- of rundsbouillon)
- ❖ ½ eetlepel olijfolie
- ❖ peper en zout



Bereidingswijze:

1. Kuis de prei en snijd in stukken.
2. Pel de ui en snijd in stukken.
3. Schil de selder met een dunschiller en haal de draadjes weg.
4. Snijd de uiteinden (+/- 2 cm) van de waterkers weg. Snijd nu de stengels van de blaadjes en hou deze apart. Was en hak de waterkers.
5. Giet ½ eetlepel olijfolie in een kom en laat lichtjes verhitten.
6. Voeg de prei, ui, selder en waterkersstengels toe en laat 3 minuten stoven zonder te kleuren.
7. Kruid met peper en zout en voeg de bouillonblokjes toe.
8. Bevochtig met 1,5 l water en breng alles aan de kook.
9. Laat 20 minuten zachtjes koken.
10. Voeg de waterkers toe en mix tot een homogeen geheel.
11. Afkruiden indien nodig.



Courgettesoep

Ingrediënten (3 liter)

- ❖ 2 courgettes
- ❖ 1 stuk wit van prei
- ❖ 1 (Spaanse) ui
- ❖ 2 teentjes knoflook
- ❖ 2,2l water
- ❖ 3 kippenbouillonblokjes
- ❖ 1 soeplepel olijfolie
- ❖ Light room 4%
- ❖ Peper en zout



Bereidingswijze:

1. Was de courgettes, verwijder de uiteinden en snijd grove stukken.
2. Snijd het wit van de prei doormidden langs de langste zijde, spoel onder koud water en snijd in stukken.
3. Pel de ui en snijd in stukken.
4. Pel de 2 teentjes knoflook en snipper deze (of gebruik de lookpers)
5. Neem een kom van 5 liter, giet er de soeplepel olijfolie in en verwarm stevig.
6. Voeg de courgette toe en laat 5 minuten al roerend mooi bruin bakken.
7. Voeg vervolgens de prei, ui en look toe en laat alles nog een minuutje verder stoven.
8. Bevochtig met 2,2 l water en voeg de 3 bouillonblokjes en peper & zout toe.
9. Breng aan de kook en laat 25 minuten sudderen.
10. Mix tot een homogeen geheel en kruid af indien nodig.
11. Werk af met lichte room en kleine stukjes pecannoten.



Bloemkoolsoep

Ingrediënten (2 liter):

- ❖ 1 kleine bloemkool
- ❖ 2 stukken wit van prei
- ❖ 2 gewone uien of 1 Spaanse ui
- ❖ 1 knoflookteentje (of lookpoeder)
- ❖ 1,5 l water
- ❖ 2 bouillonblokjes (kippen- of rundsbouillon)
- ❖ ½ eetlepel olijfolie
- ❖ peper en zout
- ❖ (light room 4%)



Bereidingswijze:

1. Kuis de bloemkool en trek de roosjes los.
2. Kuis de prei en snijd in stukken.
3. Pel de ui en knoflookteentjes en snijd in stukken.
4. Giet ½ eetlepel olijfolie in een kom en laat zachtjes verhitten.
5. Voeg de bloemkool, prei en ui toe en laat 3 minuten zachtjes stoven zonder te kleuren.
6. Kruid met peper en zout en voeg de look toe.
7. Bevochtig met 1,5 l water en voeg de bouillonblokjes toe.
8. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.
9. Mix tot een homogeen geheel en breng op smaak.
10. Giet een scheut magere room in een bord en voeg eventueel gehakte peterselie of bieslook toe. Schep de warme soep er bovenop.



Ingrediënten (3 liter):

- ❖ 2 stuks broccoli
- ❖ 1 stuk wit van prei
- ❖ 1 Spaanse ui
- ❖ 2 kippenbouillonblokjes
- ❖ 1 soeplepel olijfolie
- ❖ Peper en zout
- ❖ light room 4%



Bereidingswijze:

1. Was de broccoli 's en snijd 2cm van de steel.
2. Trek de roosjes los en houd deze apart. Snijd de rest van de broccoli in stukken.
3. Snijd het wit van de prei middendoor langs de langste zijde, spoel onder koud water en snijd in stukken.
4. Kuis de ui en snijd in grove stukken.
5. Neem een kom van 5 liter, giet er de soeplepel olijfolie in en verwarm. Voeg de groenten toe (niet de broccoliroosjes!) en laat 5 minuten stoven zonder te laten kleuren.
6. Bevochtig met 2,2l water, voeg de bouillonblokjes en peper en zout toe en breng aan de kook.
7. Laat 15 minuten sudderen, voeg de broccoliroosjes toe en laat nog 5 minuten koken.
8. Mix tot een homogeen geheel.
9. Kruid af indien nodig .
10. Eventueel afwerken met bieslook, kleine stukjes broccoli en gebakken sneetjes bacon.

Ingrediënten (3 liter):

- ❖ 700 g gekuiste asperges of 800g diepvries
- ❖ 100g wit van prei
- ❖ 200g ui
- ❖ 3 kippenbouillonblokjes
- ❖ 1 soeplepel olijfolie
- ❖ peper en zout
- ❖ 100g lichte room 4%



Bereidingswijze

1. Schil de asperges met een dunschiller. Snijd 2 cm van het achterste gedeelte weg en snijd ook de punten af. De punten van de asperges kan je 8 minuutjes blancheren in kokend water en afgieten. Deze zijn mooi om te gebruiken als garnering.
2. Snijd de rest van de asperges in stukken.
3. Snijd het wit van de prei middendoor langs de langste zijde en snijd in stukken.
4. Pel de ui en snijd eveneens in stukken.
5. Neem een kom van 5 liter, giet er de soeplepel olijfolie in en laat lichtjes verwarmen.
6. Stoof de groenten gedurende 5 minuten zonder te kleuren (belangrijk!).
7. Bevochtig met 2,2l water, voeg er de kippenbouillonblokjes aan toe en kruid met peper en zout.
8. Breng alles aan de kook en laat 25 minuutjes zachtjes sudderen.
9. Mix tot een homogeen geheel en breng op smaak indien nodig.
10. Breng nog even opnieuw aan de kook en schep het "schuimlaagje" van de soep.
11. Werk af met 100ml lichte room

Versier met de geblancheerde puntjes asperge en bieslook.



Pompoensoep

Ingrediënten (3 liter):

- ❖ 700g gekuiste pompoen
- ❖ 100g gekuiste en geschilde wortelen
- ❖ 200g ajuin
- ❖ 100ml lichte room 4%
- ❖ 25g tomatenpuree (2 koffielepels)
- ❖ 3 kippenbouillonblokjes
- ❖ 1 soeplepel olijfolie
- ❖ peper en zout



Bereidingswijze:

1. Kuis de pompoen en snijd in grove stukken.
2. Schil de wortel en de ajuin en snijd eveneens in grove stukken.
3. Neem een kom van 5 liter en voeg de soeplepel olijfolie toe. Laat lichtjes verwarmen.
4. Voeg er de gesneden groenten aan toe en laat 5 minuten stoven zonder te kleuren (belangrijk!)
5. Bevochtig met 2,2l water, kruid met peper en zout en voeg er de 3 kippenbouillonblokjes en de 25g tomatenpuree aan toe.
6. Breng aan de kook en laat 25 minuten zachtjes sudderen.
7. Mix tot een homogeen geheel, breng eventueel nog wat op smaak en breng terug even aan de kook.
8. Schep het "schuimlaagje" van de soep en voeg lichte room toe.

Mogelijke afwerkingen:

- Kleine stukjes pompoen (apart gekookt)
- Stukjes nootjes
- Bieslook
- Kleine stukjes wilde champignons apart gebakken met boter en lookpoeder.