

Boerenkoolsoep



Met pompoen & witte bonen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui
- 750 gram pompoen, gewogen zonder zaad (oranje pompoen hoeft niet te worden geschild)
- 1 winterwortel
- 1 stengel bleekselderij
- 75 gram boerenkoolblad
- 3 teentjes knoflook
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels olijfolie
- 1,5 liter verse groentebouillon (zie 1.)
- 250 gram gare witte bonen
- Zout
- Parmezaanse kaas (facultatief)

Bereiding:

1. Maak de groenten schoon en kook het groente 'afval' (pompoenzaden, wortelschil, uienenschil, uiteinden bleekselderij) samen met laurierblad, kruidnagel, rood pepertje en tijm in 15 minuten een groentebouillon.
2. Verwarm een braadpan met de olijfolie.
3. Snipper ui en knoflook en fruit deze zachtjes tot de ui wat zacht wordt, maar niet bruin.
4. Voeg de in blokjes gesneden pompoen, wortel en bleekselderij toe, even mee fruiten.

5. Groentebouillon zeven en toevoegen en de groenten in 15 minuten gaar koken.
6. De soep nu pureren met een staafmixer.
7. Witte bonen uit blik in een zeef goed afspoelen en uit laten lekken.
8. Het blad van de boerenkool van de nerf halen en in kleinere stukjes scheuren.
9. Boerenkool, tomatenpuree, witte bonen aan de soep toevoegen en nog circa 10 minuten koken.
10. Op smaak afmaken met zout.
11. Opdienen met Parmezaanse kaas.

Witte bonen

Witte bonen zijn zeer veelzijdig en passen in zoete en pittige gerechten.

Weektijd 8-12 uur, kooktijd: 1-1,5 uur, nawellen 1 uur of langer (raadpleeg ook altijd de verpakking, soms wordt er aangeraden de witte bonen langer te weken).

Alle peulvruchten zijn rijk aan mineralen, zoals kalium, calcium, fosfor, magnesium, zink en ijzer. Een portie peulvruchten bevat ongeveer evenveel ijzer als een portie vlees, het is echter minder goed opneembaar door de spijsvertering. Het helpt wanneer je peulvruchten combineert met voeding die rijk is aan vitamine C, dus groenten of fruit. Combineer peulvruchten in de maaltijd ook altijd met granen, samen leveren ze een optimale eiwitcombinatie.

Meer weten over de bereiding van peulvruchten? Regelmatig geef ik kookworkshops waarin onder andere peulvruchten een hoofdrol spelen.

Dit recept komt uit *Granen, peulvruchten & zaden* (ISBN 9789461430892)
Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1402
Soep
Seizoen: herfst-winter