

Rode bietensoep



met kokos

Ingrediënten voor circa 8 borden:

- 500 gram jonge rode bieten (bosbiet)
- 1 ui
- 1 bosje lente-ui
- 200 gram gare kikkererwten
- 1 liter groentebouillon (basisrecept op www.voedwel.nl, gebruik ook de bietenschillen voor een mooie kleur)
- 2 dl. kokosmelk (Amaizin heeft van die handige kleine blikjes)
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 eetlepels geraspte kokos
- 1 theelepel komijnzaad
- zout

Bereiding:

1. Rode bieten wassen en schillen (de schillen zijn voor de bouillon) en in kleine blokjes snijden.
2. De ui schillen (de schillen zijn voor de bouillon) en fijnsnijden.
3. Een pan met een dikke bodem verwarmen (braadpan), olie toevoegen en uien op een laag vuur, langzaam en al roerend fruiten.
4. Het komijnzaad in een vijzel fijnmalen.
5. Bietblokjes en fijngemalen komijnzaad even mee fruiten.
6. Lente-uitjes snipperen.
7. Kikkererwten afgieten en in een zeef afspoelen met koud water.
8. Kokosmelk, bouillon, kikkererwten en lente-ui aan de soep toevoegen, aan de kook brengen en in 30 minuten gaar koken.

9. Met een schuimspaan wat bietblokjes en kikkererwten uit de pan nemen.
10. De rest van de soep pureren met een staafmixer.
11. De bietblokjes en kikkererwten weer toevoegen samen met de kokos.
12. Goed doorroeren en op smaak maken met wat zout.

Deze roze rode soep smaakt zoet en romig met een beetje pit.

Bieten

De rode biet, ook wel krootje genoemd behoort tot de familie van de ganzenvoetachtigen, net zoals spinazie, snijbiet, suikerbiet en de voederbiet.

Rode bieten hebben meestal een ronde vorm, maar ze kunnen ook platrond of langwerpig zijn.

Naast de bekende rode biet bestaan er ook gele en witte bietjes en zelfs roze met wit gestreepte.

De bietjes die in de vroege zomer worden geoogst, worden vaak met het loof er aan per bosje aangeboden. Dit noemen we bosbietjes, deze zijn zoet van smaak. Het verse blad is ook goed te gebruiken als groente.

Bieten groeien grotendeels onder de grond. Dit aardse kan je in de keuken wat compenseren met bijvoorbeeld een zaadje dat veel zonlicht en -warmte heeft opgevangen zoals komijn.

Bieten nemen veel voedsel op uit de grond, ze bevatten daarom veel vitamines en mineralen zoals ijzer. Bieten bevatten echter ook een hoog gehalte aan oxaalzuur, dit bevordert de opname van ijzer maar niet iedereen verdraagt het even goed. Een combinatie met boter maakt het voor deze mensen dan nog moeilijker om te verteren. Maar een combinatie met noten (in dit gerecht kokosmelk) verzacht niet alleen de smaak maar bevordert ook een goede vertering.