

Russische soep



Met zure room

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 prei
- 2 eetlepels roomboter
- 2 wortels
- 1 stengel bleekselderij
- 1 grote aardappel
- 2 gare rode bieten
- 100 gram zuurkool
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 liter verse groentebouillon
- 1 laurierblad
- 1 theelepel kummel
- Mespuntje piment
- Zout
- Zure room

Bereiding:

1. Maak de groenten schoon en snij alles fijn, ook de zuurkool.
2. Verwarm een braadpan.
3. Fruit de ui, knoflook en prei en zachtjes en al roerend in de boter.
4. Voeg nu ook de wortel, bietjes en bleekselderij toe, even mee laten fruiten.
5. Voeg de groentebouillon, zuurkool, tomatenpuree, kummel, piment en het laurierblad toe en breng de soep aan de kook.

6. De soep in circa 20 minuten gaarkoken.
7. Op smaak maken met zout.
8. Serveren met zure room.

Piment

Piment komt oorspronkelijk uit Midden en Zuid-Amerika en groeit aan bomen die familie zijn van de kruidnagel. De pimentbessen worden onrijp geoogst en gedroogd. De beste piment komt uit Jamaica, daarom wordt piment ook wel Jamaicapeper genoemd. Tegenwoordig wordt piment ook in andere tropische landen geteeld.

Het aroma van piment doet denken aan kruidnagel, kaneel en nootmuskaat en is een beetje scherp zoals peper.

Piment ondersteunt de vertering van eiwitten en verlicht kleine spijsverteringsproblemen.

Dit recept komt uit *Vollwertküche für Genießer* (ISBN 9783809414902) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1323
Soep
Seizoen: hele jaar