

Bloemkool-prei-soep



Met rode linzen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 kleine bloemkool
- 2 preien
- 1 klein kopje rode linzen
- ½ bosje peterselie
- Stukje gember
- 1,5 liter verse groentebouillon
- 1 eetlepel boter
- 2 theelepels korianderzaad
- 2 theelepels kerriepoeder
- zout

Bereiding:

1. Snij de prei in smalle stukjes.
2. Verwarm een braadpan en voeg de boter toe.
3. Smoor hierin de prei op een lage temperatuur tot deze zacht begint te worden.
4. Voeg het gemalen korianderzaad en de kerrie toe en laat dit even mee smoren.
5. Bloemkool, linzen en groentebouillon toevoegen en aan de kook brengen.
6. De soep in 20-25 minuten gaar koken.
7. Eventueel wat pureren met een staafmixer.
8. Fijngehakte peterselie toevoegen.
9. Op smaak afmaken met zout en vers geraspte gember.

Korianderzaad

Koriander is een eenjarige plant uit de schermbloemen familie. De plant wordt tot 50 centimeter hoog en heeft bladeren die lijken op gladde peterselie. De bloemen zijn wit met een vleugje roze. Later vormt zich het lichtbruine, ronde zaad. Deze zaadvorm wijkt af van verwante kruiden zoals kummel, venkel en anijs.

De plant groeit vooral in wat warmere gebieden, maar doet het in een Nederlandse tuin meestal ook goed. Het is vrij eenvoudig om wat korianderzaad op te kweken tot vers kruid.

Van de korianderplant zijn alle plantdelen te gebruiken: blad, zaad en wortel. De plant heeft een sterke geur en een smaak die wat aan anijs doet denken. De zaden hebben een kruidige, zoete smaak.

Korianderzaad wordt soms gebruikt in koek en gebak of brood, vaker in graanschotels zoals rijst.

Het wordt ook gebruikt als kruid bij het inmaken van augurken en het is een bestanddeel van kerriepoeder.

Korianderzaad stimuleert de vertering van vooral koolhydraten. Het smaakt het beste wanneer het vlak voor gebruik gemalen wordt, dit gaat ook vrij eenvoudig in een vijzel.

Het verse of gedroogde blad kan gebruikt worden in soepen, sauzen en andere gerechten.