

Groene groentesoep



Met linzen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 300 gram spruitjes
- 100 gram boerenkool
- 1 prei
- 100 gram zuurkool
- 175 gram groene linzen
- 2 liter water
- Stukje kombu
- 2 theelepels gedroogde rozemarijn
- 1 theelepel kaneel
- 2 eetlepels sojasaus
- Zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 gram oude kaas

Bereiding:

1. Linzen wassen en n het water met de kombu goed gaar koken.
2. Kombu verwijderen
3. Groenten wassen
4. Spruitjes halveren.
5. Boerenkool en prei klein snijden.
6. Groenten samen met rozemarijn en kaneel bij de gare bonen n de pan doen en in 10-15 minuten gaar koken.
7. Zuurkool kleiner snijden en toevoegen.
8. Soep op smaak maken met sojasaus, zout en olijfolie.
9. Serveren met brood en geraspte kaas.

Spruitjes

Spruitjes zijn echte herfst en wintergroenten en hebben een lange Nederlandse traditie.

Spruitjes zijn eigenlijk hele kleine kooltjes, ze groeien in de bladoksels op de rechte, lange en dikke stengel van deze koolplant. Spruitjes worden voornamelijk geteeld in Noord-Europa. De plant verdraagt vorst goed maar er kan niet van geoogst worden wanneer het vriest.

Verse spruiten zijn hard en kunnen een week in de koelkast worden bewaard. Schoongemaakte spruiten zijn hooguit 2 dagen te bewaren.

Niet iedereen kan de smaak van spruitjes waarderen, maar het is een groente die je kunt leren eten. Er bestaan sinds 1956 ook rode (paarse) spruiten, deze zijn wat zoeter van smaak. Heb je een moestuin: het bovenste, malse blad van de spruitjesplant is ook eetbaar.

Om de vitamines te behouden moeten de spruiten maximaal 10 minuten worden gekookt, dan hebben ze nog een beetje een bite. Kook je ze langer dan gaan ze stinken (spruitjeslucht) en worden ze zwaarder verteerbaar.

Spruiten bevatten een hoog gehalte aan vitamine C, meer dan in sinaasappels, net wat we nodig hebben in dit seizoen.

Dit recept komt van www.antrovista.com en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1504
Soep
Seizoen: herfst-winter