

Knolselderijsoep



Met thermogrutten

Ingrediënten voor circa 8 borden:

- 1 knolselderij
- 1 wortelpeterselie
- 1 winterwortel
- 1 stengel bleekselderij
- 20 gram roomboter
- 3 eetlepels meel van thermogrutten 3-Korn (zelf malen of anders tarwemeel)
- 1,5 liter verse groentebouillon
- Zout
- 2 eetlepels brooddrank (of citroensap)
- 2 eetlepels room
- 2 eetlepels gehakte verse kruiden: peterselie, selderij of bieslook
- Snufje nootmuskaat

Bereiding:

1. Was de groenten en schil ze zo dun mogelijk (de schillen gaan in de bouillon).
2. Snij de groenten in blokjes.
3. Verwarm een braadpan en voeg de boter toe.
4. Smoor hier de groenteblokjes in tot het lekker begint te ruiken.
5. Strooi het meel over de groenten en roer dit even door.
6. Voeg de verse groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.

7. Zachtjes laten koken met het deksel op de pan tot de groente gaar is. Voeg tegen einde kooktijd het zout toe.
8. De soep pureren met een staafmixer.
9. De gehakte kruiden er door roeren.
10. Op smaak afmaken met brooddrank, room, nootmuskaat en evt. nog wat zout.

Verse groentebouillon

Voor dit recept:

Zet een pan op met 1,5 liter water.

Voeg toe:

1 laurierblad

1 kruidnagel

Stukje foelie

Takje tijm (of wat gedroogde tijm)

Schillen van knolselderij, winterwortel en wortelpeterselie

Steeltjes van de peterselie

Blad van de bleekselderij

Breng dit aan de kook en laat het 15 minuten zachtjes trekken met het deksel op de pan.

Afgieten door een zeef.

Op deze eenvoudige en niet tijdrovende manier maak je voor elke soep een smakelijke en passende bouillon.

In de schillen, pitten en takjes zit vaak de meeste smaak.

Bovendien bevat dit 'afval' waardevolle mineralen.

En het is bijna gratis.

Dit recept komt uit *Gezond Lekker eten* (ISBN 9789062383047) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1432

Soep

Seizoen: herfst-winter