

# Koude courgettesoep

met citroen en munt



## Ingrediënten:

- 500 gram courgette (circa 2 stuks)
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 7,5 dl. verse groentebouillon
- zout
- 2 takjes verse munt
- 1 citroen voor rasp en sap
- circa 75 gram verse geitenkaas (de neutrale, smeulige, witte, smeerbare variant)

## Bereiding:

1. Snipper de ui.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg olijfolie toe en zodra deze warm is de uiensnippers. Vuur laag, deksel op de pan.
3. Was de courgettes en rasp ze op een grove rasp, voeg ze samen met een snuf zout toe aan de gesmoorde ui, goed doorroeren.
4. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de groenten ongeveer 10 minuten garen met het deksel op de pan.
5. Ondertussen gele schil van de citroen raspen (niet het witte, dat smaakt bitter).
6. Citroen uitpersen.

7. Munt wassen en alleen de blaadjes fijn snijden.
8. Geitenkaas in kleine blokjes verdelen.
9. Gare soep pureren met de staafmixer.
10. Geitenkaas erdoor roeren.
11. Op smaak maken met citroenrasp, citroensap en munt.
12. Een paar uur af laten koelen in de koelkast.

*Deze hoogzomer soep smaakt warm en koud erg lekker bij de lunch of als voorgerecht.*

## Courgettes

De courgetteplant houdt van warmte, maar groeit gewoon buiten op het land en heeft een plekje nodig in de volle zon.

De plant rankt niet maar heeft als volwassen plant toch al snel 2m<sup>2</sup> nodig. Een courgetteplant kan in een zomer wel tientallen vruchten opleveren. De vruchten kunnen groen, gestreept of geel zijn, de vorm is langwerpige of rond.

Jong geoogst hoeven ze niet te worden geschild en worden ze vooral verwerkt in stoofschotels, de grotere exemplaren hebben een hardere schil en zijn alleen nog geschikt voor de soep.

Alle warmteminnende gewassen bewaar je het liefst niet in de koelkast, de kou beschadigt de celstructuur van de vruchten en is nadelig voor de smaak. Het beste bewaar je ze kort op de 'fruitschaal' of in een koele kelder.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, [www.goed-gevoed.nl](http://www.goed-gevoed.nl) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2022011  
Gerecht: soep  
Seizoen: zomer