

Knollensoep

met kastanjes en hazelnoten



Ingrediënten:

- 250 gram knolselderij (geschild gewogen)
- 200 gram gekookte kastanjes
- 1 pastinaak
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- Bosje peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter verse groentebouillon
- 1 dl. brooddrank
- 1 dl. (haver)room
- 30 gram hazelnoten
- zout
- versgemalen peper

Bereiding:

1. Maak alle groenten schoon en schil ze.
2. Kook van de schillen en peterseliestelen + een takje tijm, laurierblad, kruidnagel, stukje lavaswortel, peperkorrel en een liter water in 15 minuten een verse bouillon.
3. Snipper de ui en knoflook.

4. Snij de pastinaak en selderijknol in gelijkmatige kleine blokjes.
5. Hak de peterselie fijn.
6. Snij de gekookte kastanjes klein.
7. Verwarm een pan met een dikke bodem, zodra deze warm (niet heet) is olie toevoegen.
8. Smoor eerst de ui zacht en niet bruin.
9. Voeg knolselderij en pastinaak toe en smoor dit even mee.
10. Blus af met de gezeefde bouillon en brooddrank.
11. Kook de groenten gaar en voeg dan de kastanjes, peterselie en zout toe en laat dit goed warm worden.
12. Van het vuur af pureren met de staafmixer.
13. Breng de soep op smaak met room.
14. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op een laag vuur tot het donker bruine schilletje begint los te laten.
15. Hak de hazelnoten fijn en garneer hiermee de soep.
16. Voeg naar smaak wat versgemalen peper toe.

Serveer dit gerecht bijvoorbeeld als lunch met brood en wat rauwkost.

Knolselderij

Knolselderij is de verdikte wortel van een selderijplant, de knol steekt net boven de grond uit.

De knolselderij is verwant aan de bleekselderij, maar de smaak is meer anijsachtig.

Deze stevige herfstknol vraagt om wat tegenwicht van zonnewarmte, dit voegen we toe door middel van kruiden: korianderzaad, venkelzaad, tijm of oregano combineert goed. Ook een combinatie met zaden en / of noten geeft meer evenwicht.

Een verse selderijknol is op een koele plaats 2-3 weken te bewaren, eenmaal aangesneden 2-3 dagen in de koelkast.

Dit recept komt van **Odin**, www.odin.nl
en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022015
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter

Dit recept komt van **Odin**, www.odin.nl
en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022015
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter