

Tropische linzenoep



Met ananas

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 400 gram wortels
- 250 gram uien
- 1 eetlepel kokosolie
- 400 gram verse ananas
- Stukje gember
- De schil van 1 citroen
- 180 gram rode linzen
- 1 stukje kombu
- 1 liter water
- 1 klein blikje kokosmelk
- 1 theelepel korianderzaad
- zout

Bereiding:

1. Spoel de linzen goed af in een zeef onder de kraan en kook ze in het water samen met de kombu in 15 minuten gaar.
2. Verwarm een braadpan en voeg de kokosolie toe.
3. Snipper de uien, schil de wortels en rasp ze op een grove rasp, samen zachtjes zo'n 10 minuten in de kokosolie smoren.
4. Schil de gember en rasp deze op de fijne rasp.
5. Maal het korianderzaad fijn in een vijzel.
6. Snij de ananas in kleine stukjes.
7. Smoor korianderzaad, gember en ananas even mee.

8. Kombu verwijderen en linzen en kookwater aan het wortelmengel toevoegen.
9. Het geheel nog even door laten koken.
10. Rasp de citroenschil op een fijne rasp.
11. De kokosmelk door de soep roeren en op smaak afmaken met zout en citroenschil.

Je kunt de soep gedeeltelijk pureren, maar de stukjes ananas geven het net een leuke bite.

Ananas

Ananas komt uit tropische landen en wordt net zoals bananen onrijp geoogst voor de export.

Een rijpe ananas heeft een gele schil. Koop alleen ananassen die minstens voor de helft geel zijn en waarvan het groene blad nog fris is en niet bruin of slap. De vrucht moet zwaar en niet al te hard aanvoelen. Narijpen lukt meestal niet goed, maar een paar dagen bewaren op kamertemperatuur maakt een onrijpe ananas wel minder zuur. Ananas is een tropische vrucht en verdraagt slecht temperaturen onder de 7 graden.

Ananas bevat het enzym bromelaïne. Bromelaïne wordt om zijn ontstekingswerende eigenschappen ingezet bij bijholteontsteking, vaatziekten, verstuikingen, reumatoïde artritis en jicht. Ook blauwe plekken verdwijnen sneller wanneer je ananas(sap) gebruikt. Het enzym bromelaïne verteert eiwitten, wat meteen verklaart waarom kwark en yoghurt gaan schiften wanneer je er ananas in verwerkt.

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

Recept: 1411
Soep

Seizoen: hele jaar, vooral december-april