

Zuurkoolsoep



Met paprika

Ingrediënten voor circa 6 borden:

- 300 gram zuurkool
- 150 gram uien
- 1 grote rode paprika
- 250 gram aardappels
- 1 liter verse groentebouillon
- Bieslook (vers of gedroogd)
- 1 eetlepel roomboter
- 1 eetlepel appeldiksap
- 4 eetlepels room
- ½ theelepel kummel
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 laurierbladeren
- 8 jeneverbessen
- zout

Bereiding:

1. Schil de aardappels en kook ze apart in wat water gaar.
2. Laat de zuurkool uitlekken en snij het fijn.
3. Maal de kummel fijn in een vijzel.
4. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de boter en gesnipperde ui toe, zachtjes stoven tot de ui doorschijnend is.

5. Voeg nu de klein gesneden paprika en het paprikapoeder toe en stoof even mee.
6. De groentebouillon en fijngesneden zuurkool toevoegen, samen met laurierblad, jeneverbessen en kummel.
7. In circa 20 minuten gaar koken.
8. De gare aardappels raspen en de laatste 5 minuten mee laten koken.
9. Het laurierblad en jeneverbessen zo mogelijk verwijderen en op smaak af maken met zout, appeldiksap, bieslook en room.

Kummel

Kummel is een inheemse plant die je ook in het wild kunt vinden. Dit in tegenstelling tot komijn dat uit het gebied rond het Midden-Oosten komt.

De plant heeft gevederd blad, holle stengels en draagt in het 2^e jaar schermbloemen en later zaden. De zaden worden geoogst als keukenkruid.

Kummel staat bekend om de ondersteunende werking bij het verteren van koolhydraten, in Duitsland zie je deze zaden ook vaak verwerkt in brood en in aardappelgerecht.

Kummel heeft een verlichtend effect bij een opgeblazen gevoel en ondersteunt de spijsvertering krachtiger dan venkel- of anijszaad. Bovendien ondersteunt het de warmtehuishouding.

Kummelthee

Bij spijsverteringsproblemen: 1 theelepel kummel op 1 kopje water 20 minuten zachtjes koken.