

Wortelsoep

met rode linzen



4. Was de rode linzen met koud water in een zeef onder de kraan, laat ze uitlekken.
5. Maal de zaden in een vijzel.
6. Verhoog de warmte en voeg de groenten en zaden toe, fruit ze licht en al roerend.
7. Voeg nu de groentebouillon en de rode linzen toe en kook de soep in 30 minuten gaar.
8. Laat de soep minstens 30 minuten nawellen op een warme plaats (hooikist).
9. Pureer de soep en maak deze op smaak met zout en citroensap.
10. Serveer de soep met wat crème fraîche, fijngehakt selderij- of peterselieblad en een citroenschijfje.

Serveer deze soep met brood bij de lunch wanneer je in de middag veel aan je hoofd hebt.

Wortelgroenten bevorderen de denkprocessen.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 300 gram winterwortels of waspeen
- 300 gram wortelpeterselie
- 2 stengels bleekselderij
- 100 gram rode linzen
- 2 eetlepels selderijblad of peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter verse groentebouillon
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 theelepel korianderzaad
- ½ theelepel komijnzaad
- citroenschijfje
- zout

Bereiding:

1. Snipper de ui.
2. Snij de groenten in kleine blokjes.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg dan de olijfolie toe en fruit hierin - op een zacht vuur - de ui met het deksel op de pan tot de uisnippers glazig zijn.

Wortelpeterselie

Wortelpeterselie is net iets anders dan de wortels van de peterselie. Niet te verwarren met pastinaak; zie mijn blog voor de zichtbare verschillen.

Het is een van oorsprong Zuid-Europese plant die speciaal voor zijn witte penwortel wordt gekweekt. Het blad van dit wortelgewas is bruikbaar als platte peterselie. Wortelpeterselie is een zogenaamde vergeten groente en is niet overal verkrijgbaar. In natuurvoedingswinkels of op biologische markten worden ze vaak aangeboden.

In de keuken zijn veel gerechten gebaat met een beetje verse wortelpeterselie, het versterkt de smaken van soepen, sauzen en stampotten. Wortelpeterselie is rijk aan mineralen en de vitamines A, B2 en C.

Voeg aan een gerecht met koele wortels wat zonkracht toe door middel van vers gemalen zaden zoals koriander, komijn of kummel, dit komt de vertering ten goede.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige, www.voedwel.nl

Recept: 2025001
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter