

Aardpeer-wortelsoep



Met pastinaak

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 750 gram aardpeer
- 2 pastinaken
- 2 aardappels
- Handje wortels
- 1,5 liter verse groentebouillon
- 3 teentjes knoflook
- 1 theelepel venkelzaad
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 bosje peterselie
- Zout
- Crème fraîche

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Borstel de wortelgroenten schoon en laat ze uitlekken.
4. Schil de wortelgroenen en snij ze in stukken ter grootte van een halve walnoot. Bewaar de schillen van wortels en pastinaak.
5. Vermeng de gesneden groenten en de ongepelde knoflook met 2 eetlepels olijfolie en 1 theelepel venkelzaad.
6. Verspreid de groenten over de bakplaat en rooster ze ongeveer 20 minuten in de oven.
7. Breng de groentebouillon aan de kook.

8. Voeg de geroosterde groenten er aan toe. De geroosterde knoflookteentjes doorsnijden en leegknijpen.
9. Kook de soep in 5-10 minuten gaar en pureer het met de staafmixer.
10. Snij de peterselie heel fijn en voeg dit toe.
11. Maak tot slot op smaak af met wat zout.
12. Opdiene met wat crème fraîche.

Verse groentebouillon

Basiskruiden

- 1 laurierblad
- 1 kruidnagel
- 1 gedroogd rood pepertje
- Takje tijm (of alleen de blaadjes)
- 1 teentje knoflook met schil
- Stukje foelie
- Lavas of een klein stukje gedroogde lavaswortel

Breng 1,5 liter water met de kruiden aan de kook.

Voeg ook het groenteafval toe: schone schillen van pastinaak en wortel (niet van de aardappels!), steeltjes van de peterselie.

Laat dit een kwartier koken, giet de bouillon af door een zeef.

Deze geurige bouillon (zonder zout) is een goede basis voor soepen, sauzen en andere gerechten. Afhankelijk van het groenteafval, smaakt het iedere keer weer anders. Dat is beter dan groentebouillon uit een pakje of zakje, dat smaakt altijd hetzelfde en bevat erg veel zout, soms ook gistextract of smaakversterkers.

Schillen, takjes en pitten bevatten veel smaak en mineralen, die hoef je dus niet weg te gooien.