

## Erwtensoep



*vegetarisch*

### Ingrediënten voor 2 liter:

#### Stap 1:

- 250 gram spliterwten
  - 50 gram gerst
  - 1 liter water
  - 1 theelepel venkelzaad
1. Week deze ingrediënten in koud water op een koele plek 10-12 uur.
  2. Kook ze in 2 uur gaar en laat ze minstens 2 uur na wellen op een warme plek.

#### Stap 2:

- 250 gram prei
  - 150 gram knolselderij
  - 1 winterwortel
  - 1 laurierblad
  - 1 liter water
1. Maak de groenten schoon en verwijder evt. lelijke plekken.
  2. Kook van de schillen, worteltjes, donkere bladeren en laurier in 15 minuten een geurige bouillon. Giet deze af door een zeef.
  3. Snij de rest van de groenten fijn.

#### Stap 3:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 1 grote aardappel
- 2 theelepels oregano
- 1 theelepel komijnzaad
- Peterselie of selderijblad
- Zout
- Tahin of notenpasta

1. Verwarm een grote pan, voeg de olijfolie toe en smoor hierin de ui en prei tot deze zacht is.
2. Voeg nu de overige groenten toe even mee smoren.
3. Voeg nu ook de geschilde en in blokjes gesneden aardappel en de overige kruiden toe.
4. Blus af met de bouillon en kook de groenten gaar.
5. Voeg de gare erwten toe en maak de soep op smaak af met zout en wat notenpasta of tahin.

### Spliterwten

In tegenstelling tot wat veel verpakkingen beweren: je kunt spliterwten beter eerst weken voor het koken!

Groene en gele erwten worden ook in Nederland verbouwd en zijn daarmee een echt regionaal product. De erwten rijpen en drogen in de peul op het land en worden daarna geoogst. Voor spliterwten wordt ook het velletje rond de erwt inclusief de kiem verwijderd. De erwt valt dan in twee helften uiteen.

Het voordeel van spliterwten is dat ze daardoor sneller gaar te koken zijn, het nadeel is dat ze als voeding niet meer volwaardig zijn, ze missen immers kiem en het velletje. Traditioneel werden er hele groene en gele erwten gebruikt voor het maken van erwtensoep.

Het allerbelangrijkste voor alle peulvruchten is dat ze goed gaar worden gekookt. Pas dan komen alle voedingsstoffen vrij en zijn ze verteerbaar.

Dit recept komt uit *Gezond lekker eten* (ISBN 9789062383047) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1801  
Maaltijdsoup  
Seizoen: herfst-winter