




Recept: Courgette soep met kruidenkaas

Deze heerlijke, romige courgettesoep is makkelijk te maken en zit vol smaak. Perfect voor een warme maaltijd of als voorgerecht!

 Aantal personen: 2 personen	 Tijd: 50 minuten	 Moeilijkheidsgraad 
--	--	--

Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place (Vorbereitung)
<input type="checkbox"/> Courgettes - groene	1 stuks	Wassen, uiteinden eraf snijden en in grove blokjes (brunoise) snijden.
<input type="checkbox"/> Courgettes - gele	0.5 stuks	Wassen, uiteinden eraf snijden en in grove blokjes (brunoise) snijden.
<input type="checkbox"/> Ui	1 stuks	Pellen en fijnsnipperen.
<input type="checkbox"/> Aardappel	1 stuks	Wassen, schillen en in gelijke blokjes snijden.
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el	
<input type="checkbox"/> Kruidenkaas (met look)	0.5 potje + 1el voor garneren	Bijvoorbeeld Boursin.
<input type="checkbox"/> Kippenbouillon	1 liter	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> Peterselie	¼ bosje	Wassen, blaadjes plukken, droogdeppen en bewaren in de koelkast tot gebruik.

Bereidingswijze

1 Stap 1: Voorbereiden (Mise en Place)

- Snij alle groenten zoals beschreven.
- Pel de ui en snipper hem fijn.
- Was de courgettes en snijd ze in grove blokjes.
- Schil de aardappel en snijd deze ook in blokjes.
- Was de peterselie, pluk de blaadjes en dep ze droog.

2 Stap 2: Ui Fruit

- Doe de olijfolie of boter in een grote pan en verhit deze op middelhoog vuur. Let op dat de olie niet rookt!
- Voeg de gesnipperde ui toe en fruit deze een paar minuten aan totdat hij zacht en glazig is, maar laat hem niet bruin worden.

3 Stap 3: Groenten Meestoven en Koken

- Voeg de blokjes courgette en aardappel toe aan de pan en roer alles goed door elkaar. Laat de groenten kort meestoven met de ui.
- Giet daarna de kippenbouillon erbij. Zorg dat de groenten net onderstaan; voeg eventueel iets meer bouillon toe als dat nodig is.
- Breng de soep aan de kook en zet het vuur dan lager. Laat de soep ongeveer 20 minuten zachtjes koken totdat de groenten helemaal gaar zijn. Roer af en toe.

4 Stap 4: Soep Mixen en Afmaken

- Controleer of de groenten zacht zijn. Haal de pan van het vuur.
- Voeg de kruidenkaas toe aan de soep en mix alles met een staafmixer tot een mooie gladde soep.
- Proef de soep met een schone lepel en breng op smaak met peper en zout. Gebruik altijd een nieuwe, schone lepel als je opnieuw proeft!

5 Stap 5: Serveren

- Hak de gedroogde peterselie fijn.
- Doe de hete soep in een soepbord of -kom en schep er nog een quenelle kruidenkaas op.
- Strooi er wat fijngesneden peterselie over voor de smaak en een mooi kleurtje. Smakelijk!

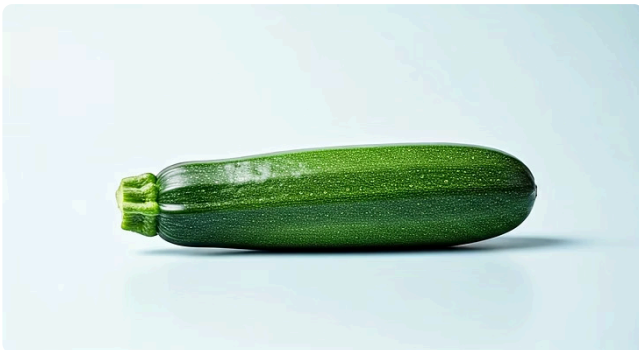
Wat maakt soep extra lekker? Tips voor een perfecte soep!



- **Verse ingrediënten:** Gebruik altijd verse groenten. Je proeft het verschil!
- **Goed aanfruiten:** Door uien en andere harde groenten eerst zachtjes aan te bakken, komen de smaken beter vrij.
- **Voldoende bouillon:** Zorg dat de groenten net onderstaan. Te veel bouillon maakt de soep waterig, te weinig maakt hem te dik.
- **Lang genoeg koken:** Geef de groenten de tijd om gaar te worden en hun smaak af te geven aan de bouillon.
- **Proeven en kruiden:** Proef regelmatig en voeg peper en zout toe totdat de soep precies goed smaakt. Vergeet de kruidenkaas niet voor extra romigheid!

Courgettes: Groen of Geel?

Wist je dat er groene én gele courgettes zijn? Ze lijken veel op elkaar en je kunt ze allebei gebruiken voor deze soep. De groene courgettes zijn het meest bekend en hebben een licht bittere, frisse smaak. Gele courgettes zijn vaak iets zoeter en minder bitter. Ze geven je soep ook een mooie, zonnige kleur!



Tip: Soep Bewaren

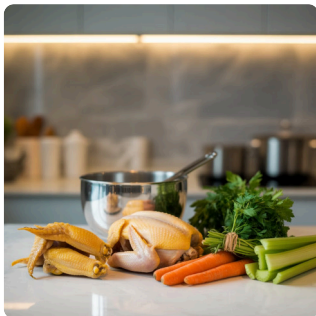
- **Snel afkoelen:** Als je soep over hebt en wilt bewaren, laat deze dan zo snel mogelijk afkoelen. Je kunt de soep in kleinere porties verdelen in glazen potten.
- **Datumetiket:** Plak een sticker met de datum van vandaag en wat erin zit op de pot, zo weet je altijd hoe lang het al staat.
- **Koelkast:** Laat de soep 30 minuten op het aanrecht afkoelen. Zet de potten daarna zo snel mogelijk in de koelkast. Je kunt eventueel een lepel onder de pot plaatsen zodat er lucht onder kan voor snellere afkoeling.
- **Houdbaarheid:** In de koelkast kun je de soep ongeveer 2 dagen bewaren.

Recept: Eenvoudige Kippenbouillon

Wist je dat je heel makkelijk je eigen, superlekkere kippenbouillon kunt maken? Dat is veel smaakvoller dan bouillon uit een pakje en perfect als basis voor deze courgettesoep of andere gerechten. Het kost even tijd, maar het werk valt mee!

Dit heb je nodig:

- 500 gram kippenvleugels:** Die geven veel smaak aan je bouillon.
- 1 soepkip (ongeveer 1,2 kg):** Een hele kip zorgt voor een rijke smaak.
- 2-3 liter koud water:** Zorg dat de kip net onder water staat.
- 1 grote ui:** Ongepeld en in vieren gesneden.
- 2 wortels:** Grof gesneden.
- 2 stengels bleekselderij:** Grof gesneden.
- 1 bouquet garni:** Dit is een bosje kruiden (bijvoorbeeld peterselie, tijm, laurierblad) bij elkaar gebonden met touw.
- 10-15 zwarte peperkorrels:** Voor een beetje pit.
- Snufje zout:** Naar smaak.



Stap 1: Voorbereiden

Spoel de kippenvleugels en de soepkip af onder koud water. Snijd de ui in vieren, de wortels en bleekselderij grof. Maak je bouquet garni klaar.



Stap 2: Alles in de pan

Doe de kippenvleugels en de soepkip in een hele grote soeppan. Giet er zoveel koud water bij dat alles net onder staat.



Stap 3: Koken en Schuim Afscheppen

Breng het water langzaam aan de kook op middelhoog vuur. Zodra het begint te borrelen, zie je schuim bovenop drijven. Schep dit schuim er met een lepel af. Zo wordt je bouillon mooi helder.




Stap 4: Zachtjes Laten Pruttelen

Zet het vuur laag, zodat de bouillon maar heel zachtjes pruttelt. Voeg de ui, wortels, bleekselderij, bouquet garni en de peperkorrels toe. Leg een deksel schuin op de pan. Laat de bouillon minimaal 2 uur pruttelen, maar liever nog 3-4 uur voor een diepere smaak. Hoe langer, hoe lekkerder!



Stap 5: Zeven en Bewaren

Haal na het pruttelen de pan van het vuur. Schep de kip en groenten uit de pan. Giet de bouillon voorzichtig door een fijne zeef (of een vergiet met een schone theedoek erin) in een andere schone pan of grote kom. Laat de bouillon helemaal afkoelen voordat je hem in porties invriest of in de koelkast zet. Je kunt de soepkip en de vleugels uitpluizen en het vlees gebruiken voor bijvoorbeeld kipragout of broodjes!

-  **Tip:** Als de bouillon is afgekoeld, zie je misschien een laagje vet bovenop. Dit kun je er makkelijk afscheppen. Dit vet stolt in de koelkast en is dan eenvoudiger te verwijderen voor een vetarmere bouillon.

Wat is een Bouquet Garni en een Quenelle?

In recepten kom je soms moeilijke woorden tegen. Maar geen zorgen! We leggen hier uit wat een 'bouquet garni' en een 'quenelle' zijn. Zo begrijp je precies wat je moet doen en tover je de lekkerste soep op tafel!

Wat is een Bouquet Garni?



Een **bouquet garni** is een mooi bosje kruiden, meestal de steeltjes van peterselie, tijm en een laurierblaadje. Deze kruiden worden bij elkaar gebonden met een touwtje. Je doet het bosje in je soep of saus terwijl het kookt. Het geeft veel smaak af aan je gerecht. Het handige touwtje zorgt ervoor dat je het bosje er zo weer uit kunt vissen als de soep klaar is. Zo zit je niet met losse blaadjes in je kom!

Denk eraan als een theezakje voor je soep, maar dan met verse kruiden die je gerecht heerlijk laten ruiken en proeven.

Wat is een Quenelle?



Een **quenelle** is een sjeke naam voor een mooi gevormd hoopje van iets zachts, zoals kruidenkaas, ijs of aardappelpuree. Je maakt een quenelle door met twee lepels de zachte substantie heen en weer te scheppen tot je een mooie ovale vorm krijgt. Het is net een klein ovaal balletje.

Waarom doen we dit? Het ziet er gewoon heel mooi uit op je bord! Bij de courgettesoep gebruiken we een quenelle van kruidenkaas. Dit geeft niet alleen extra smaak, maar maakt je soep ook extra feestelijk om te zien.