


Recept: Tomatenroomsoep met gehaktballetjes

Deze hartverwarmende tomatenroomsoep met zelfgemaakte gehaktballetjes is een echte klassieker. De perfecte combinatie van romigheid, frisheid van tomaat en hartige balletjes!



Aantal personen:
4 personen



Tijd:
40 minuten



Moeilijkheidsgraad



Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place (Vorbereiding)	Omrekenen voor 2 pers.
<input type="checkbox"/> Tomaten (rijpe, verse) of uit blik	800 g	Wassen, kroontje verwijderen en in stukken snijden.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> prei	1	enkel het wit. Wassen en snijden	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> aardappel	2	geschild, gewassen en in blokjes	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ui	1 grote	Pellen en fijnsnipperen.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Knoflook	2 teentjes	Pellen en fijnhakken.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tomatenpuree	1 el		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kippenbouillon	1 liter		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Slagroom	100 ml		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Verse basilicum	¼ bosje	Wassen, droogdeppen en grof hakken voor garnering.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		<input type="checkbox"/>
Voor de gehaktballetjes:			
<input type="checkbox"/> Gehakt	250 g		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Paneermeel	2 el		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ei	1 klein	Losgeklopt.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Boter of olie	1 el	Om de balletjes in te bakken.	<input type="checkbox"/>

Bereidingswijze

1 Stap 1: Gehaktballetjes Voorbereiden

- Meng in een kom het gehakt met het paneermeel, het losgeklopte ei, een snufje nootmuskaat, peper en zout.
- Kneed goed door en rol er kleine balletjes van, ter grootte van een walnoot.
- Verhit 1 el boter of olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes rondom bruin. Haal ze uit de pan en zet apart.

2 Stap 2: Groenten Fruit

- Verhit in een kom de olijfolie op middelhoog vuur.
- Voeg de fijngesnipperde ui toe en fruit deze 3-5 minuten tot hij zacht en glazig is.
- Voeg de prei en de aardappel toe en fruit 5 minuten mee
- Voeg vervolgens de fijngesneden knoflook toe en fruit nog 1 minuut mee tot de geur vrijkomt. Let op dat de knoflook niet verbrandt.

3 Stap 3: Soep Koken

- Roer de tomatenpuree door de gefruite ui en knoflook en bak deze 1 minuut mee om te ontzuren.
- Voeg de verse of ingeblikte tomaten toe en schenk de groentebouillon erbij.
- Breng de soep aan de kook en laat deze vervolgens 15-20 minuten zachtjes pruttelen, zodat de smaken goed kunnen intrekken en de groenten zacht worden.

4 Stap 4: Soep Blenden en Afmaken

- Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een gladde massa.
- Zet de pan terug op laag vuur en roer de slagroom en de gehakte verse basilicum (bewaar wat voor garnering) door de soep.
- Voeg de voorgebakken gehaktballetjes toe aan de soep en laat ze nog 5 minuten zachtjes meestoven, zodat ze gaar worden en de smaken zich vermengen.
- Proef en breng de soep verder op smaak met peper en zout.

5 Stap 5: Serveren

- Schep de hete tomatenroomsoep in kommen.
- Garneer met extra verse basilicumblaadjes.
- Lekker met een sneetje knapperig brood of een broodje kruidenboter. Smakelijk!

Techniek: Fruiten = Smaak maken

Voordat we de heerlijke soep maken, is er een belangrijke kooktechniek die je moet kennen: fruiten! Dit is super belangrijk om je gerecht veel smaak te geven. Laten we eens kijken wat het precies is en hoe je het goed doet.



Wat is 'fruiten'?

Fruiten betekent dat je groenten, zoals ui, prei of knoflook, zachtjes bakt in een beetje olie of boter. Je doet dit op een laag tot middelhoog vuur. Het is de bedoeling dat de groenten zacht en doorzichtig worden, niet bruin!



Waarom fruiten we?

Als je groenten zoals ui fruit, komt hun natuurlijke zoete smaak veel beter naar voren. De smaken van de groenten 'openen' zich en vormen een heerlijke basis voor je soep. Het zorgt voor een diepere, rijkere smaak in je gerecht.



Opgelet met knoflook!

Knoflook is een smaakmaker, maar je moet er voorzichtig mee zijn. Voeg knoflook pas op het einde van het fruiten toe, als de ui al zacht is. Bak het maar heel kort, ongeveer 1 minuut. Als knoflook te bruin wordt, wordt het bitter en dat wil je niet in je soep!

Onthoud dus: fruiten is zachtjes bakken tot de groenten zacht en geurig zijn, en knoflook bak je maar heel even. Zo leg je de perfecte basis voor een superlekkere soep!

