

Snelle paprika-tomatensoep

met broodje pastrami, zuurkool en honingmosterdsaus

De soep is in dit gerecht eigenlijk de bijzaak. Dit broodje is goddelijk in haar smaakcombinatie: pastrami, zuurkool en mosterdsaus. Briljant. In sommige landen stoppen ze er ook nog kaas op, maar dat vonden we iets te overdreven. PS: de soep blinkt uit in haar eenvoud.

20 min | 507 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Soeptomaat	g	200	400	600	800
Gerookt paprikapoeder (Pimenton gebruiken)	tl	0.5	1	1.5	2
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Pastrami	g	50	75	100	150
Zuurkool naturel	g	125	250	375	500
Honing stick	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Mosterd	tl	1	2	3	4
Mayonaise	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Pel de rode ui en de knoflook. Snijd beide klein. Was de paprika en tomaat en snijd deze ook fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een brede pan en bak eerst de knoflook, ui en paprika 2-3 minuten. Voeg dan de tomaten toe en bak nog eens 2 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook en laat 8-10 minuten koken. Pureer de soep en maak op smaak met het gerookt paprikapoeder, peper en zout.
3. Leg het stokbrood in paar minuten in de oven. Bak de pastrami kort in een bakpan en verwarm in dezelfde pan de zuurkool. Maak een simpele saus van een beetje mosterd, mayonaise (deze kan je ook weglaten) en de honing. Smeer het stokbrood ermee in, leg de zuurkool en pastrami erop.
4. Snijd het stokbrood in stukjes en serveer deze bij de soep.

Tip: De soep is heel goed van tevoren te maken en kan je ook goed invriezen. Een klein zuurtje erin kan altijd lekker zijn, maar is afhankelijk van de smaak van de tomaten!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

