



260 gram  
groenten per  
portie \*

## Romige groene soep met kervel en roggebroodcroutons

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Kervel is een kruid dat verwant is aan peterselie en koriander. Het wordt meestal geoogst van eenjarige planten omdat de jonge blaadjes het lekkerst zijn. Het ultieme gerecht met kervel is de kervelsoep. Hierin komt de licht zoete anijsachtige smaak het beste tot zijn recht. De fijne jonge groene blaadjes zijn heel aromatisch.

30 min | 560 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   |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|------|
| Knoflookteen           | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 2   | 2    |
| Prei                   | <b>st</b> | 1    | 2   | 2   | 3    |
| Witte bonen            | <b>g</b>  | 125  | 250 | 360 | 500  |
| Rode peper             | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Kastanjechampignons    | <b>g</b>  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Roëgebrood             | <b>st</b> | 1    | 2   | 3   | 4    |
| Verse kervel           | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 2   | 2    |
| Limoen                 | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Crème fraîche          | <b>ml</b> | 50   | 100 | 125 | 150  |
| Tijm                   | <b>tl</b> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2    |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |      |     |     |      |
| Groentebouillon        | <b>ml</b> | 250  | 500 | 750 | 1000 |
| Olijfolie              | <b>el</b> | 1    | 2   | 3   | 4    |
| 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. Pel en snipper de knoflook. Halveer de prei in de lengte, was onder de kraan en snijd in ringen. Giet de witte bonen af en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd heel klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de knoflook, prei en rode peper op een middelhoog vuur in circa 5 minuten zacht. Schenk de bouillon en de witte bonen erbij, breng aan de kook en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
3. Veeg intussen de champignons schoon en snijd in plakjes. Snijd het roëgebrood in blokjes. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst het roëgebrood licht krokant. Schep uit de pan en houd apart. Voeg de champignons toe en bak ook lichtbruin. Breng alles op smaak met tijm, zout en peper.
4. Snijd de kervel kleiner. Voeg 3/4 toe aan de soep en laat nog 2 minuten zachtjes koken. Knijp de limoen erbovenuit en pureer met een staafmixer tot een gladde soep (bewaar wat kervel voor garnering). Voeg extra water toe als je de soep te stevig vindt. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Klop de crème fraîche met een beetje water (of soep) tot een gladde saus en roer het door de soep. Schep de soep in mooie kommen en garneer met gebakken champignons, overgebleven kervel en roëgebroodcroutons.

*Tip: Meng limoensap, rode peper en een beetje kervel door de crème fraîche en smeer deze op een roëgebroodje. Ook erg lekker met een schepje (grove) mosterd.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

