

Soep van knolselderij met appel

droge worst en bronze venkel

Een echte winterse soep gevuld met lekkernijen. De aardse smaak van de knolselderij past heerlijk bij de pittige worst, frisse appel en krokante wraps. Als kers op de taart: dropkruid een heerlijk kruid dat je nooit meer gaat vergeten. Op een heerlijke en gezonde manier, dat is precies waar deze soep voor staat. En ook zo op tafel!

20 min | 1237 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
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Prei	st	0.5	1	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Appel	st	0.5	1	1.5	2
Droge worst paprika peper	g	50	100	120	180
Verse bronze venkel	st	0.25	0.5	0.75	1
Tortilla wraps	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	350	700	1050	1400
Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4

**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 180 °C. Schil de knolselderij en snijd in kleine stukken. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een brede kookpan. Bak hierin de helft van de prei, de knoflook, kerriepoeder en de knolselderij 2-3 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en de mosterd en laat 15 minuten zachtjes koken.
3. Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in stukjes. Snijd de droge worst in kleine stukjes. Hak de kruiden Bak in een droge pan eerst de droge worst in een paar minuten krokant. Schep de worst in een bakje. Bak in dezelfde pan de overgebleven prei, de helft van het dropkruid en de appelstukjes 3-4 minuten.
4. Snijd de wraps in puntjes en bak 2-3 minuten in de oven. Pureer de soep met een staafmixer glad, serveer met de krokante droge worst, prei, appel, overgebleven dropkruid en de krokante wrap.

Tip: Nog sneller? Laat de prei en de appel meekoken (en pureren) met de knolselderij. Je kunt de wraps ook in een pan verwarmen. Vaste klant Krysia geeft aan dat zij het gerecht lekkerder vindt als de chorizo niet gebakken wordt. Tip!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief