



Kastanje-knolselderijsoep

met purple cress

Wat deze soep zo bijzonder maakt zijn de tamme kastanjes. Tamme kastanjes zijn herkenbaar aan het puntje aan de bovenkant en zijn eetbaar (in tegenstelling tot de ronde, wilde kastanjes). Op de een of andere manier eten we niet zo vaak kastanjes en zien we het meer als een luxe-product. Dat is jammer, want ze zijn heel voedzaam en barsten van de vitamines. Het voordeel van voorgedroogde kastanjes is dat je ze niet hoeft te pellen. Daarnaast kun je ze lekker snel bereiden.

30 min | 513 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Groentebouillontablet (GV)	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	1	2	2	3
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Gekookte kastanjes	g	50	100	150	200
Kastanjechampignons	g	125	250	375	500
Crème fraîche	ml	65	125	125	250
Purple cress	bakje	0.5	1	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Water	ml	300	600	900	1200
Bakolie (of roomboter)	g	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. Breng het water aan de kook en los het groentebouillontablet erin op. Pel en snipper de ui. Snijd de knolselderij in plakken. Schil de plakken en snijd in kleine blokjes. Snijd de voorgerekookte kastanjes klein. Veeë de kastanjechampignons schoon en snijd in plakjes.
2. Verwarm olie in een ruime soeppan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de kastanjechampignons toe en bak al omscheppend 3 minuten mee (bewaar een paar mooie rauwe plakjes voor stap 5).
3. Doe de knolselderij en gekookte kastanjes erbij en schep alles goed om. Schenk de groentebouillon in de pan en breng aan de kook. Laat de soep met de deksel op de pan 20-25 minuten zachtjes koken.
4. Check met een vork of de knolselderij gaar is en schep wat knolselderijblokjes en kastanjes uit de soep. Doe de helft van de crème fraîche erbij en pureer de soep met een staafmixer. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper. Voeg desgewenst extra water toe als je de soep te stevig vindt.
5. Verhit bakolie (of roomboter als je dat lekkerder vindt) in een kleine bakpan en bak de rest van de kastanjechampignons in 3-4 minuten goudbruin. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.
6. Was de purple cress onder de kraan. Schep de soep in mooie borden of kommen. Klop de overgebleven crème fraîche los met een beetje water en druppel dit over de soep. Garneer de soep met de knolselderijblokjes, gebakken kastanjechampignons en purple cress.

Tip: De soep is ook erg lekker met krokante broodcroutons.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

