


# Stevige courgette-zoete aardappelsoep

## met krokante kikkererwten

Vandaag maken we een heerlijke soep met zoete aardappel, ook wel bataat genoemd. Deze groente is verkrijgbaar in verschillende kleuren en maten, maar de oranje variant is het meest bekend. Zoete aardappel behoort tot de oudste gewassen ter wereld en is tegenwoordig een van de meest geteelde en gegeten gewassen. Ondanks de naam is zoete aardappel geen familie van de gewone aardappel. Dit gerecht bevat lekker veel groenten!

25 min | 647 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| Zoete aardappel | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Courgette | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Prei | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Venkel | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Citroen-kerriepoeder | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Soja cuisine | ml | 50 | 100 | 150 | 200 |
| Kikkererwten | g | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Chilivlokken | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| *zelf toevoegen:* | | | | | |
| Bouillon | ml | 350 | 700 | 1050 | 1400 |
| Bakolie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Paprikapoeder | tl | 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. Schil de zoete aardappel en snijd klein. Was de courgette en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de venkel en snijd in kleine stukken. Bewaar het groene loof. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan. Roerbak de zoete aardappel, courgette, prei, citroen-kerriepoeder en de helft van de venkel 2 minuten. Blus af met de bouillon en soja cuisine (bewaar een beetje voor de garnering) en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
3. Verhit intussen olie in een bakpan. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan, dep droog en bak op een middelhoog vuur krokant gaar. Schud de pan regelmatig. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en chili vlokken. Gebruik dezelfde pan en bak de overgebleven venkel lichtbruin.
4. Pureer de soep met een staafmixer (schep wat groenten uit de pan voor garnering) en voeg wat water toe als je de soep te stevig vindt. Proef, en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Doe de soep in mooie kommen en verdeel de kikkererwten en gebakken venkel erover. Druppel een beetje soja cuisine eroverheen en garneer met het groene loof van de venkel.

*Tip: Wil je iets meer 'bite' in je soep, houd een deel van de gesneden groenten apart en bak deze kort mee met de kikkererwten. Tip van vaste klant Monique: Ipv soep te maken, kun je ook alles 30 minuten op een bakplaat in de oven roosteren met de citroen-kerriepoeder en garneren met een topje munt.*

*Biologisch*

*info@ekomenu.nl*
*info@ekomenu.be*

*Schrijf je in voor onze nieuwsbrief*