

ANNETTE'S MEEST GEVRAAGDE **SOEPRECEPTEN**



**VEGAN EN
GLUTENVRIJ**

INHOUD:

DE ZEVEN FAVORIETEN



Thaise Pompoensoep met gele curry	blz. 3
Zoete Aardappelsoep met citroen	blz. 4
Surinaamse Pindasoep (De 'Trommelaar' Methode)	blz. 5
Pittige Tomaten-Linzensoep 'op z'n Annettes'	blz. 6
Bloemkool-Curry-Kokossoep met lime leaves	blz. 7
Romige Koolraapsoep met appel & knapperige zonnebloempitten	blz. 8
Prebiotische Wortel-Knolsoep met kokos	blz. 10

Thaise Pompoensoep met gele curry

Voor 1.5 liter

Ingrediënten:

- 1 pompoen (oranje of flespompoen)
- 5 lime leaves (zonder harde kern)
- 2 groentebouillonblokjes
- 5 cm geraspte gember
- ½ zakje gele currypasta
- 200 ml kokosmelk (of blok santen)
- vegetarische vissaus
- verse koriander

Bereidingswijze:

1. Bak de currypasta aan op hoog vuur.
2. Voeg de pompoen met schil (in blokjes), fijngesneden lime leaves en geraspte gember toe.
3. Vul aan met water tot 1,5 liter en voeg de bouillonblokjes toe.
4. Voeg de kokosmelk of santen toe zodra de soep kookt.
5. Wanneer de pompoen gaar is, de soep pureren met de staafmixer.
6. Breng op smaak met vegetarische vissaus en verse koriander.

‘Een exotische klassieker die door de gember en curry een heerlijke kick krijgt.’



Zoete Aardappelsoep met citroen

Voor 1.5 liter

Ingrediënten:

- 900g zoete aardappel (ongeschild, in blokjes)
- 1,5 ui (gesnipperd)
- 6 tenen knoflook
- 1,5 el verse gember (fijn geraspt)
- 1,5 rode peper
- 1,5 stengel citroengras (in stukken van 2-3 cm)
- rasp van 1 citroen
- 600ml kokosmelk
- 1L groentebouillon
- verse koriander
- plukje kiemen
- geroosterde pompoenpitten

Bereidingswijze:

1. Fruit de ui in olie. Voeg na 2 minuten de knoflook, gember, rode peper en citroengras toe en fruit nog 2 minuten.
2. Voeg de kokosmelk en citroenrasp toe en breng aan de kook.
3. Doe de ongeschilde aardappelblokjes erbij en laat ze meekoken.
4. Voeg de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
5. **Belangrijk:** Verwijder de stukken citroengras voor het pureren. Je kan ze erna weer toevoegen.
6. Mix de soep fijn met een staafmixer en garneer met koriander, plukje kiemen en geroosterde pompoenpitten.



**‘Simpel maar geweldig!
Een hartverwarmende soep met
het gouden trio: knoflook,
gember en rode peper.’**

Surinaamse Pindasoep

De 'Trommelaar' Methode

Voor 1.5 liter

Ingrediënten:

- 350g pindakaas
- 2 bouillonblokjes
- 1,5 liter heet water
- 1 rode peper (zeer fijn)
- 5cm geraspte gember
- 1 stengel citroengras/ sereh (gekneusd)
- scheut Tamari (glutenvrije sojasaus)
- scheut zoete ketjap
- 1 bos bladselderij (heel belangrijk voor de smaak)
- 1 paprika (fijn)
- 1 prei (ringen)
- 2 stengels bleekselderij.

Bereidingswijze:

1. Rooster de pindakaas in een tefalpan tot deze bruiner wordt; blijf constant roeren!
2. Bak de fijne rode peper en geraspte gember kort mee.
3. Voeg beetje bij beetje heet water toe tot een gladde soep ontstaat.
4. Voeg bouillonblokjes, de gekneusde sereh en de fijngehakte selderij toe.
5. Laat de soep zachtjes trekken. Verwijder de sereh voor het serveren.
6. Voeg op het allerlaatst de paprika, prei en bleekselderij toe zodat deze knapperig blijven.
7. Garneer met taugé, Bawang Goreng (gefrituurde uitjes). Optioneel kan je kleine stukjes rode peper, pinda's, lente ui of komkommer toevoegen.



‘De pindakaas wordt geroosterd voor een diepe, robuuste smaak.’

Pittige Tomaten-Linzensoep 'op z'n Annettes'

Voor 1.5 liter

Ingrediënten:

- 1kg verse tomaten (of 2 blikken van 400 gram)
- 100g rode linzen (of iets meer naar keuze)
- ½ zakje rode currypasta
- 2 stokjes Ceylon kaneel
- 5 lime leaves
- 5cm geraspte gember
- 1,5 liter water
- 2 groentebouillonblokjes
- scheutje gembersiroop (of suiker)
- verse koriander of platte peterselie.

Bereidingswijze:

1. Bak de rode currypasta kort aan.
2. Voeg de tomaten toe (verse tomaten eerst even stevig aanbakken in olie).
3. Voeg de gember, lime leaves, kaneelstokjes en rode linzen toe.
4. Giet het water en de bouillonblokjes erbij en breng aan de kook.
5. Laat koken tot de linzen gaar zijn; zij zorgen voor de binding van de soep.
6. Breng de soep in balans met gembersiroop om het zurige van de tomaten te breken.
7. Haal de kaneelstokjes eruit en serveer met veel verse koriander of peterselie.



‘De absolute favoriet: hartig, vullend en met een fijne pit.’

Bloemkool-Curry-Kokossoep met lime leaves

Voor 1.5 liter

Ingrediënten:

- 1 kg bloemkool (in roosjes)
- 2 witte uien (gesnipperd)
- 4 tenen knoflook (fijnggehakt)
- 5 lime leaves (zonder nerf, fijngemalen)
- 4 el Thaise rode currypasta (mild)
- 1 kokosblok (ca. 100g) of 200 ml kokosmelk
- 2 groentebouillonblokjes
- 1,5 liter water
- Zout naar smaak
- Topping: dry roasted peanuts of cashewnoten, lente-ui in ringetjes.

Bereidingswijze:

1. Fruit de ui in kokosolie tot glazig. Voeg knoflook en currypasta toe en bak 2 minuten mee.
2. Voeg de bloemkoolroosjes en fijngemalen lime leaves toe.
3. Giet het water erbij en voeg de bouillonblokjes toe.
4. Laat de soep 20 minuten zachtjes koken tot de bloemkool gaar is.
5. Voeg de kokosmelk of het kokosblok toe en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
6. Breng op smaak met zout. Garneer met noten en lente-ui.

‘Een zachte, romige soep met een Thaise twist.’

Tip: Optioneel: voeg rode peper toe voor extra pit of voeg wat chilivlokken toe aan de topping.



Romige Koolraapsoep met appel & knapperige zonnebloempitten

Voor 1.5 liter

Ingrediënten:

- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijnggehakt
- 1 grote koolraap, in blokjes
- 1¼ liter water
- 3 groente- of kruidenbouillonblokjes
- 1 blok santen (of 200 ml kokosmelk)
- Verse peper en zout naar smaak

Topping:

- 1 groene appel (Granny Smith), in kleine blokjes
- 1 hand zonnebloempitten
- Scheutje sojasaus of tamari
- Fijngehakte bieslook

Bereidingswijze:

1. Fruit de rode ui in een scheut olijfolie tot glazig.
2. Voeg de knoflook toe en bak kort mee.
3. Doe de koolraapblokjes in de pan en roer even om.
4. Giet het water erbij en voeg de bouillonblokjes toe.
5. Laat de soep zachtjes koken tot de koolraap gaar is (ca. 15–20 minuten).
6. Voeg de santen toe en laat deze smelten in de soep.
7. Pureer alles met de staafmixer tot een gladde, romige soep.
8. Breng op smaak met verse peper en eventueel wat zout.

LET OP!

Zie de volgende blz. voor het vervolg van deze heerlijke soep!

‘Deze soep is heel eenvoudig, maar kei gezond, koolraap is één van de vezelrijkste groenten die er bestaat.’

Bereidingswijze Topping: Dit maakt de soep écht bijzonder

1. Snijd de groene appel in kleine blokjes en verdeel deze over de kommen soep.
2. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan tot ze lichtbruin zijn.
3. Haal de pan van het vuur en giet er direct een scheutje sojasaus of tamari overheen. De zaadjes moeten echt heet zijn anders worden ze plakkerig.
4. Roer snel zodat alle pitten omhuld worden en knapperig opdrogen.
5. Schep de zonnebloempitjes boven op de appelblokjes.
6. Maak af met fijngehakte bieslook.

Tip: De combinatie van romige koolraap, frisse appel en hartige zaden maakt deze soep tot een onverwachte favoriet, perfect voor een lichte, voedzame lunch.



Prebiotische Wortel-Knolsoep met kokos

Voor 1.5 liter

Ingrediënten:

- 1 grote rode ui (of 2 kleine), gesnipperd
- 2–3 tenen knoflook, fijngehakt
- 1¼ liter water
- 3 groentebouillonblokjes
- 1 grote winterwortel, in stukken
- 1 pastinaak, in stukken
- 1 rode peper, heel fijn geraspt (optioneel, mild)
- 1 stukje verse gember, geraspt
- ¼ knolselderij, in blokjes
- 1 grote zoete aardappel, in stukjes (iets later toevoegen)
- 1 el gedroogde marjolein
- 1 blik kokosmelk
- Verse peterselie, bieslook of koriander (fijn gesneden)
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: gehalveerde krieltjes

Bereidingswijze:

1. Fruit de ui in een scheut olijfolie tot glazig.
2. Voeg de knoflook toe en bak kort mee.
3. Giet het water erbij en voeg de bouillonblokjes toe.
4. Doe de winterwortel, pastinaak, rode peper, gember, knolselderij en eventuele extra knollen erbij.
5. Laat dit zachtjes koken tot de groenten bijna gaar zijn.
6. Voeg dan de zoete aardappel toe en kook deze kort mee zodat hij zacht wordt maar niet uit elkaar valt.
7. Roer de kokosmelk erdoor en laat nog even trekken.
8. Breng op smaak met zout, peper en marjolein.
9. Garneer met peterselie, bieslook of koriander.

LET OP!

Op de volgende blz. vind je tips en extra's

Prebiotische Wortel-Knolsoep met kokos

Tips en extra's



Deze soep is prebiotisch: rijk aan vezels die je darmflora voeden en versterken.

Een zachte, aardende soep vol wortelgroenten en knollen, verwarmend en voedzaam

Tip:

Deze soep wordt nóg lekkerder als je verschillende knollen combineert, elke soort brengt zijn eigen zachtheid, zoetheid of aardse diepte mee.

Extra's:

Suggesties voor extra groenten (kies wat je aanspreekt):
Pompoen • Wortelpeterselie
• Koolrabi • Schorseneren •
Aardpeer • Meiraap of raapjes

Soep is meer dan een maaltijd. Het is een **pauze**, een **ademhaling**, een **moment om te landen**. In mijn lessen zie ik telkens weer hoe een eenvoudige kom soep verandert in **sfeer, in zachtheid, in verbinding**. Met dit boekje geef ik je een stukje van die ervaring mee naar huis. Ik wens je veel warmte, smaak en fijne momenten met deze soepen. En als je ze een keer in de sfeer van mijn lessen wilt proeven: je bent altijd welkom om aan te schuiven. Kijk maar op **www.annetteweers.nl** voor alle data en mogelijkheden.

Met liefde, Annette

