



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 16
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verassing!

Spinazie-meiraapsoep met noten-rozijnenbrood en geitenkaas

Heerlijk met een warm broodje met zoete rozijnen

Meiraap, ook wel meiknol genoemd, is familie van de koolraap en heeft een zoetige pittige smaak die vergeleken kan worden met milde radijs of koolrabi. Meiraap is ook lekker om rauw te eten, bijvoorbeeld als garnering op een broodje kaas. De meirapen in de box zijn van het land gehaald in Vlaanderen.



20-25 min



supersimpel



Sjalot



Eigenheimer aardappelen



Meiraap



Spinazie



Noten-rozijnenbrood



Geitenkaas

| Ingrediënten | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------------|-----|-----|-----|------------|-----|-----|
| Sjalot | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Eigenheimer aardappelen (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Meiraap (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Spinazie (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Noten-rozijnenbrood 1) 8) 15) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geitenkaas (g) 7) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Olijfolie (el)* | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Groentebouillonblokjes* | ¾ | 1½ | 2 | 2¾ | 3½ | 3½ |
| Honing (el)* | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 2½ |
| Extra vierge olijfolie (el)* | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 2½ |
| Peper & zout* | | | | Naar smaak | | |

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

8) Noten **15)** Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk, sesam en lupine

Benodigdheden

Soeppan of pan met dikke bodem, staafmixer of blender

Voedingswaarden 641 kcal calorieën | 24 g eiwit | 64 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 400 ml water per persoon.



2 Snipper de sjalot. Schil de aardappelen (eigenheimer) en meiraap en snijd beide klein.



3 Verhit de olijfolie in een soeppan of pan met dikke bodem en fruit de sjalot 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de aardappel en meiraap toe, zet het vuur hoger en bak 2 minuten. Schenk 300 ml water per persoon in de pan en verkruiemel het bouillonblokjes erboven. Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe en breng afgedekt aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes koken.



4 Snijd het noten-rozijnenbrood open en bestrooi met de helft van de geitenkaas. Schenk hier de honing naar smaak over en bak het noten-rozijnenbrood 6 – 8 minuten in de oven.

5 Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer of in een blender. Voeg het achtergehouden water toe als je de soep vloeibaarder wilt maken en breng op smaak met peper.

6 Verdeel de soep over soepkommen en garneer met de overige geitenkaas en eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met het noten-rozijnenbrood.

Tip! Ben je net als Thomas een grote liefhebber van knoflook? Snijd dan 1 teen per 2 personen fijn en bak dit mee met de sjalot.