



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 35  
2015

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

## Bloemkoolsoep met gegrilde courgette en volkoren uienkruier

Met zelfgeraspte nootmuskaat

Bloemkool wordt vaak geassocieerd met de winter, maar deze Hollandse bloemkool smaakt ook heerlijk in de zomer. Bij de maaltijdsoep serveer je een volkoren uienkruier. Dit is een broodje met kaas en ui: speciaal door onze bakker voor jou gemaakt.



35-40 min



gemakkelijk



Ui



Doré aardappelen



Bloemkool



Courgette



Verse bieslook



Nootmuskaat



Volkoren uienkruier



Crème fraîche

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	2	2	3
Doré aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Bloemkool (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook (spriet) ⊕	3	6	9	12	15	18
Nootmuskaat	¼	½	½	¾	¾	1
Volkoren uienkruier <b>1) 6) 7) 11) 15)</b>	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (el) ⊕ <b>7)</b>	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokjes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)*	½	1	1	2	2	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **6)** Soja  
**7)** Melk/lactose **11)** Sesam  
**15)** Kan sporen bevatten van eieren en noten

### Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel, grill- of koekenpan, staafmixer

**Voedingswaarden** 587 kcal | 19 g eiwit | 62 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 14 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 400 ml water per persoon.



**2** Snipper de ui. Schil of was de aardappelen (doré) grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de stronk klein. Schaaf of snijd de courgette in de lengte in dunne linten. Knip of snijd de bieslook fijn. Rasp de nootmuskaat met een fijne rasp.



**3** Verhit de roomboter in een soeppan of grote pan met deksel en fruit de ui 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de bloemkool, de helft van de courgette en de nootmuskaat toe en bak al roerende 3 minuten. Voeg de aardappelen en 300 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokjes erboven. Laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.

**4** Verhit ondertussen de olijfolie in een grill- of koekenpan en grill of bak de overige courgette 5 minuten op middelmatig vuur.

**5** Bak de volkoren uienkruier 8 minuten in de oven.

**6** Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Zet de soep terug op het vuur, voeg de gebakken courgette en de helft van de crème fraîche toe en verhit nog 1 minuut.

**7** Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer met de overige crème fraîche en de bieslook en serveer met de volkoren uienkruier.



**Tip!** Heb je nootmuskaat over? Voeg naar smaak meer toe. Op ons blog lees je alles over deze specerij!