



Venkel-peensoep met auberginetopping

Met yoghurt, gember en kurkumabroodje



VARAS ROSÉ

De kruidige venkel en het aardse van de peen passen heel goed bij deze pittige rosé.



Verse koriander *



Volle yoghurt *



Venkel *



Peen *



Rode peper *



Gember



Turkse aubergine



Currykruiden



Kurkumabroodje



Pompoenpitten

Totaal: **30-35** min. Original

Gemakkelijk Veggie

Eet binnen **5** dagen Calorie-focus

De venkel en peen geven deze soep een zoete smaak. Om het gerecht extra spannend te maken, serveer je het met een topping van aubergine en knapperige pompoenpitten. Extra lekker: besmeer het kurkumabroodje met wat roomboter en bestrooi met een snufje zout.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel, koekenpan en een staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **venkel-peensoep met auberginetopping**.



1 SCHILLEN EN SNIJDEN

Breng 500 ml water per persoon aan de kook voor de soep. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** klein. Snijd de **peen** in plakken en de **aubergine** in blokjes.



4 BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **aubergine**, overige **gember** en overige **currykruiden** op middellaag vuur. Voeg daarna de **pompoenpitten** toe.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de **rode peper**, $\frac{2}{3}$ deel van de **currykruiden** en de helft van de **gember** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **venkel** en **peen** toe en bak al roerend 1 minuut.



5 SOEP PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Voeg naar smaak het overige gekookte water toe om de soep te verdunnen.



3 KOKEN EN OVEN

Voeg vervolgens 400 ml water per persoon toe aan de soeppan, verkruimel het groentebouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 15 minuten op middellaag vuur. Bak ondertussen het **kurkumabroodje** 6 - 8 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Scheur de **korianderblaadjes** van de takjes. Verdeel de soep over de soepkommen. Verdeel de auberginetopping erover en garneer met de **yoghurt** en **korianderblaadjes**. Serveer de venkel-peensoep met het **kurkumabroodje**.

★ TIP

Deze soep ziet er al prachtig uit, maar mocht de venkel nog loof hebben, bewaar dit dan bij stap 1 en gebruik als garnering.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Turkse aubergine (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Currykruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kurkumabroodje (st) 1)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (takjes)) 23) *	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje* (st)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	Naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2350 / 562	260 / 62
Vet totaal (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	53	6
Waarvan suikers (g)	13,9	1,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	5,3	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 22 | 2017

