

Wortelkossoep met vier toppings

Gemaakt voor groepen 6, 7 en 8 basisschool de Peperklip op 4 oktober 2018

Ingrediënten (4 personen):

- 600 gram winterwortel of bospeen
- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij
- 1 teentje knoflook
- halve rode chilipeper
- 1 cm verse gemberwortel
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel curcuma (droge kruiden)
- 1 blikje kokosmelk (400 ml)
- 500 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- beetje limoensap

Toppings:

- 200 gram tempeh (vleesvervanger op basis van sojabonen)
- Beetje sojasaus
- ½ komkommer
- 10 cherry tomaatjes
- Soepstengels

Bereiding:

Schil en snij de ui en de knoflook. Was de bleekselderij en snijd fijn. Verwijder de pitjes uit de rode peper en hak de peper fijn. Schil de gember en snijd in kleine stukjes. Was de wortels en snij in blokjes van ongeveer 2 cm. Zet even opzij. Verwarm 2 eetlepels olie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Bak de ui 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bleekselderij, knoflook, peper en gember toe en bak alles 2-3 minuten. Doe dan de winterpeen bij de rest in de pan. Voeg 1 theelepel curcuma toe en schep alles goed om. Giet de kokosmelk en het water bij de rest in de pan. Voeg het bouillonblokje toe en breng de soep aan de kook. Als de soep kookt, het vuur lager draaien en ongeveer 20 minuten zachtjes laten pruttelen, met de deksel half op de pan. Snij ondertussen de tempeh in blokjes. Bak in wat olie lichtbruin en knapperig, voeg halverwege wat sojasaus toe, dan worden ze nog knapperiger. Hak de komkommer in blokjes en kerstomaat in tweeën. Zet in bakjes op tafel. Zet na 20 minuten het vuur uit en voeg wat limoensap aan de soep toe. Pureer de wortelsoep met een staafmixer of in de blender (in de blender gaat het sneller). Als je de blender gebruikt: Laat de soep dan eerst een beetje afkoelen. Proef de soep en voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Laat iedereen aan tafel zijn eigen wortelsoep pimpen, met kerstomaat, komkommer, tempeh en/ of een soepstengel.

Tip van de kok: Pas als je elke dag heel veel wortel eet, ga je er beter van zien. Maar dan eet je wel zoveel wortel per dag dat je huid ook een beetje oranje zal worden.

Tip van de kok: in tempeh zit eiwit en daarmee kun je dit prima inzetten als vleesvervanger voor je gerecht.

