



Goedgevulde vissoep met venkel

met cannellini-bonen en rozemarijn



20-30min



2 personen

Deze soep is bijna net zo lekker als een vakantie aan de Middellandse Zee. De combinatie van sappige heek, boterbonen, verse venkel, tomaat en rozemarijn is een klassieke in de Mediterraneë en wij snappen wel waarom. De soep zit bomvol smaak, groente, vult uitstekend en is toch heerlijk licht.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 venkel
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik biologische boterbonen
- 5g verse rozemarijn
- 1x MSC-heekfilets ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 515kcal, vet 19.4g, koolhydraten 38.5g, eiwit 37.4g



1. Prei snijden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



2. Wortel snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **venkel** in de lengte in vieren, verwijder de stronk en snijd 'm ook in blokjes.



3. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **wortel** en **venkel** 2-3min. Voeg de **prei**, **knoflook** en **tomatenpuree** toe en meng goed. Schenk 500ml water in de pan en roer ca. **2/3 van het bouillonpoeder** (of meer naar smaak) erdoor.



4. Soep koken

Voeg de **bonen incl. vloeistof** toe. Breng het geheel aan de kook, leg een deksel op de pan en laat de **soep** 8-10min zachtjes koken op middelhoog vuur. Ris de **rozemarijnnaldjes** van de steeltjes en hak ze fijn.



5. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af en dep de **filets** droog. Controleer op graatjes (gebruik evt. een pincet) en snijd de **vis** in stukjes van 2-3cm. Bestrooi met een snuf zout en peper.



6. Soep afmaken

Voeg de **vis** toe aan de **soep** wanneer de **groente** gaar is en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur op z'n laagst en laat de **soep** zonder deksel ca. 5min garen. Kruid naar smaak met de **rozemarijn**, zout en peper en serveer.