



Thaise currysoep met koolvis en veel groenten



ca. 20min



2 personen

Deze romige kokossoep met verse koolvis, gember, groenten en scherpe rode currypasta betovert je niet alleen met zijn verrukkelijke geuren. Hij staat ook nog eens lekker snel op tafel. Het is slechts een kwestie van wat smaakmakers voorbereiden en groenten snijden voordat alles in één pan gaat. En terwijl de soep op het vuur staat te pruttelen, heb je genoeg tijd voor de finishing touch: koriander en limoen!

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 stengel citroengras
- 1x champignons
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 pakje rode currypasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1x koolvisfilet 4
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

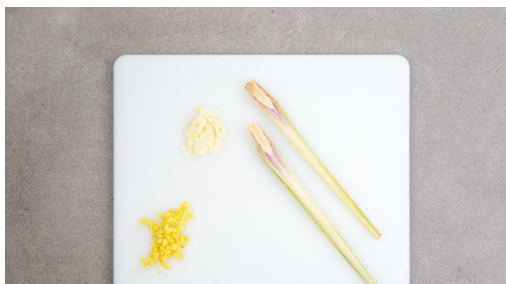
Deze vis kan graten bevatten. Je kunt ze het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

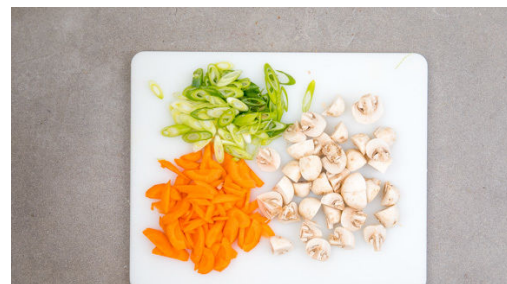
Voedingswaarde per portie

calorieën 500kcal, vet 32.1g, koolhydraten 18.5g, eiwit 30.7g



1. Smaakmakers snijden

Schil en hak de **gember** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **stengel citroengras** in de lengte door en kneus de helften met de vlakke kant van je mes (let erop dat het **citroengras** niet kapot gaat!).



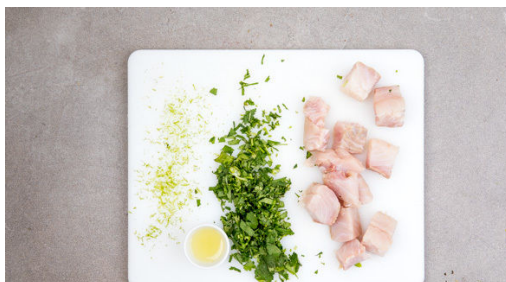
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **champignons** in vieren. Snijd de **wortel** doormidden en dan schuin in heel dunne plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Bouillon maken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan op matig vuur en bak de **gember**, **knoflook** en het **citroengras** 1min. Voeg **1/3e van de currypasta** en het **bouillonpoeder** toe en roer door. Schenk er 500ml water bij en breng de **bouillon** aan de kook. Zet het vuur dan laag. *Tip:* gebruik **meer currypasta** voor meer pit en een sterkere smaak.



4. Koriander hakken

Hak de **koriander** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Verwijder evt. graten en snijd de **vis** in grote blokjes (**zie tip, links**).



5. Bouillon maken

Schenk de **kokosmelk** in de pan en breng het geheel aan de kook. Voeg de **vis**, **champignons** en **wortel** toe en laat de **soep** 3-4min op matig vuur borrelen.



6. Serveren

Breng de **soep** op smaak met **limoenrasp**, **limoensap**, zout, peper en evt. meer **currypasta**. Verwijder voor het serveren het **citroengras** en schenk **soep** in kommen. Garneer met de **koriander** en **bosui**.