



Bloemkoolsoep met gerookte makreel

met nootmuskaat en crème fraîche



20-30min



2 personen

Bloemkool met nootmuskaat is een klassieke smaakcombinatie. En niet voor niets, want de twee gaan perfect samen. Zeker als je ze in een romige soep verwerkt en topt met gerookte makreel. Die soep staat bovendien snel op tafel en is lekker koolhydraatarm.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 bosui
- 1 ui
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje nootmuskaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- keukenweegschaal
- staafmixer
- maatbeker

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

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 699kcal, vet 59.6g, koolhydraten 15.8g, eiwit 21.4g



1. Bloemkool snijden

Snijd de **bloemkool** in roosjes en snijd de **stronk** in kleine blokjes. Houd ca. **100g bloemkoolroosjes** apart voor stap 4.



2. Ui snijden

Snijd het **wit van de bosui** in brede ringen en het **groen** in schuine ringen. Pel en hak de **ui** grof.



3. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 2-3el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **rest van de bloemkoolroosjes** het **wit van de bosui** en de **ui** toe. Bak 2-3min en schenk er 700-800ml water bij. Roer het **bouillonpoeder** erdoor. Breng aan de kook en laat ca. 15min zachtjes koken, tot de **bloemkool** gaar is.



4. Bloemkool roosteren

Verhit een kleine koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en voeg de **achtergehouden bloemkool** toe. Bak 6-7min, tot de **bloemkool** goudbruin is.



5. Vis verdelen

Verwijder de huid van de **makreel**, controleer de **vis** op graten en scheur in hapklare stukken.



6. Soep pureren

Roer de **helft van de crème fraîche** door de **soep** en neem de pan van het vuur. Pureer de **soep** glad met een staafmixer en breng op smaak met **nootmuskaat naar wens** en peper en zout. Serveer de **soep** gegarneerd met de **bloemkoolroosjes**, **forel** en de **rest van de bosui** en **crème fraîche**.