



Romige kokossoep met courgette

met gnocchi en zonnebloempitten



20-30min



2 personen

Gnocchi heb je misschien wel eens eerder met saus gegeten, maar wil je eens wat nieuws proberen? Serveer de deegballetjes dan knapperig gebakken als bijgerecht. Chef Tamara kiest voor een romige soep op basis van courgette en kokosmelk waarin je de gnocchi kunt dippen. De frisse topping van radijs, munt en zonnebloempitten geeft een fijne crunch.

Wat je van ons krijgt

- 10g groentebouillonpoeder
- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 verse jalapeño peper
- 10g verse munt
- 1 bosje radijsjes
- 500g gnocchi ¹
- 200ml kokosmelk
- 1 limoen
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker

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

Kooktip

Als je wilt, kun je de zonnebloempitten in een droge pan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin roosteren.

Allergenen

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

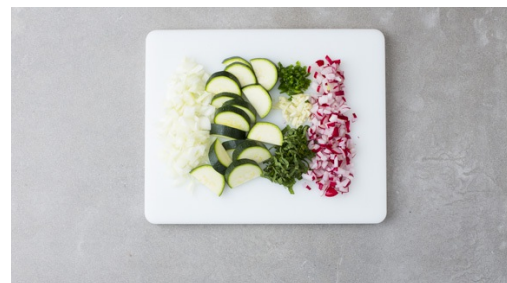
Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 41.0g, koolhydraten 104.3g, eiwit 21.3g



1. Bouillon maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 250ml gekookt water.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in plakjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Verwijder evt. zaadlijsten en hak de **jalapeño peper** fijn. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze in dunne reepjes. Hak de **radijsjes** grof.



3. Groenten garen

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **courgette**, **ui**, **knoflook** en **jalapeño peper naar smaak** met een snuf zout toe en bak ca. 2min. Draai het vuur laag en bak afgedekt 10-15min tot de **courgette** zacht en gaar is. Roer daarbij af en toe door en zet evt. het vuur iets lager om ervoor te zorgen dat niks aankeekt.



4. Gnocchi bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **gnocchi** in 6-8min knapperig en goudbruin. Breng ze op smaak met peper en zout en haal de pan van het vuur.



5. Soep opzetten

Voeg de **kokosmelk** en de **bouillon** aan de **groentepan** toe en roer door. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 5min sudderen. Pers de **limoen** uit.



6. Soep afmaken

Neem de pan van het vuur en pureer de **soep**. Breng op smaak met peper, zout en evt. **meer bouillonpoeder**. Meng de **zonnebloempitten** met de **radijsjes**, **munt** en de **helft van het limoensap**. Breng op smaak met zout, peper en evt. **meer limoensap**. Schep de **soep** in kommen, garneer met de **topping** en serveer met de **gnocchi**.