



Noedelsoep met tijgergarnalen, miso, geurige gember en broccoli



20-30min



2 personen

Deze verkwikkende soep rekent af met elke opkomende verkoudheid, want hij is tot aan de nok gevuld met smaakmakers die het immuunsysteem versterken. Van de scherpe gember, een wortelstok van een gemberplant die in de Chinese geneeskunde zeer geliefd is, tot een vers chilipepertje voor voldoende pit. Voor extra ijzer en vitaminen hebben we ook nog broccoli en gele paprika aan deze soep toegevoegd.

Wat je van ons krijgt

- tijgergarnalen ²
- vermicelli
- gele paprika
- kurkumapoeder
- zakje misopasta ^{1,6}
- broccoli
- groentebouillonblokjes ⁹
- vers chilipepertje
- stukje verse gember
- limoen
- verse koriander
- bosui
- zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 17.0g, koolhydraten 91.3g, eiwit 33.7g



1. Groenten snijden

Snij 3-4cm grote roosjes van de **broccoli**. Halveer de **paprika**, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd de **groente** in 2-3cm grote stukken. Breng 800ml water in een waterkoker of kookpan aan de kook.



2. Vermicelli wellen

Doe de **vermicelli** in een kom en voeg warm water uit de kraan toe totdat ze goed onderstaan. Laat zo ca. 10min wellen en giet af.



3. Smaakmakers voorbereiden

Schil en rasp de **gember** fijn. Snijd de **koriandersteeltjes** fijn en de **blaadjes** grof, houd ze van elkaar gescheiden.



4. Soep starten

Verhit een grote kookpan of een wok op hoog vuur. Voeg 1el plantaardige olie toe. Voeg de **gemberrasp**, **koriandersteeltjes** en **helft van de kurkumapoeder** toe en bak al roerend ca. 30sec. Giet het zojuist gekookte water erbij en verkruimel het **bouillonblokjes** erboven. Breng de **bouillon** aan de kook en voeg evt. **meer kurkumapoeder** toe.



5. Groente en garnalen koken

Voeg de **broccoli** en **paprika** toe en kook in 4-5min bijna gaar. Voeg de **tijgergarnalen** toe en kook 2min, totdat ze net roze zijn. Halveer intussen de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **bosui** in smalle ringetjes. Snijd de **chilipeper** in smalle ringetjes, verwijder de **zaadjes** als je niet van pittig houdt.



6. Soep afmaken

Schep **100ml bouillon** uit de pan, meng met de **miso** en roer totdat deze is opgelost. Roer het **misomengsel** en 1tl (bruine) suiker door de **soep**. Breng op smaak met **1-2el limoensap**, zout en peper. Verdeel de **vermicelli** over de kommen, giet de **soep** erover, besprenkel met **sesamololie** en bestrooi met **bosui**, **korianderblaadjes** en **chili**. Serveer met de __limoenpa...