

Bloemkool-pijnboompittensoep

met volkoren knoflookbrood



20-30min



2 personen

De bloemkool is ontzettend veelzijdig. Je kunt hem bijvoorbeeld in z'n geheel roosteren in de oven of in schijven als burger op brood serveren. Vandaag gebruik je hem op twee manieren: als onderdeel van de volle venkelsoep om deze een extra romige textuur te geven en als topping op de soep. De dikke en romige soep serveer je met warm knoflookbrood voor een compleet winters avondmaal.

Wat je van ons krijgt

- 1
- 15
- 9

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat
- maatbeker
- koekenpan
- oven
- staafmixer
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 552kcal, vet 20.9g, koolhydraten 68.8g, eiwit 18.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 750ml water in een waterkoker aan de kook en laat het **bouillonblokje** in het zojuist gekookte water oplossen. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Verwijder de uiteinden en stronk van de **venkel**, snijd hem in de lengte in vieren en hak grof. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



4. Topping maken

Hak de **rest van de bloemkool** in kleinere stukjes en meng dit met de **rest van de pijnboompitten**, 1el olijfolie, **rest van de komijn**, 1/4tl zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak het **mengsel** 4-5min. Voeg de **helft van de kappertjes** toe en bak nog 2-3min totdat de **bloemkool** gaar is. Doe de **topping** in een kommetje.



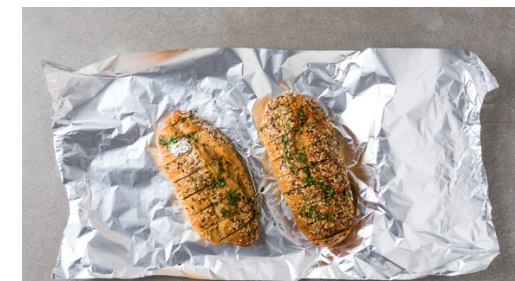
2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **3/4e van de bloemkool**, **3/4e van de pijnboompitten**, de **venkel** en **3/4e van de komijn** al roerend tot de **groenten** met een **laagje komijn** bedekt zijn. Zet het vuur dan laag, dek de pan af met een deksel en kook 10-15min. Roer daarbij af en toe door. Spoel de **kappertjes** in een zeef.



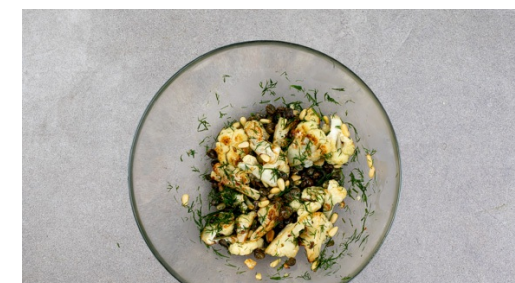
5. Soep afmaken

Voeg de **bouillon** aan de kookpan toe, schraap met een houten lepel de bakresten los en roer goed door. Breng de **bouillon** aan de kook, zet het vuur dan middellaag en kook nog 5min totdat de **groenten** zacht zijn. Neem de pan van het vuur en pureer de **groenten** glad met een staafmixer. Proef en breng de **soep** op smaak met peper en evt. zout.



3. Knoflookbrood maken

Hak intussen de **peterselie** fijn. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook**, **peterselie**, 1el olijfolie en 1/4tl zout. Snijd 1,5cm brede snedes in de **baguettes**, maar snijd het **brood** niet helemaal door. Plaats **elke baguette** op een stuk aluminiumfolie en verdeel het **knoflookmengsel** tussen de snedes. Vouw de folie erom en bak 8-10min in de oven.



6. Topping afmaken

Hak de **dille** zonder de harde steeltjes grof en roer de **dille** door de **topping**. Serveer de **soep** in kommen gegarneerd met de **topping** en evt. meer **kappertjes**. Geef het **knoflookbrood** erbij.