



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

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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.

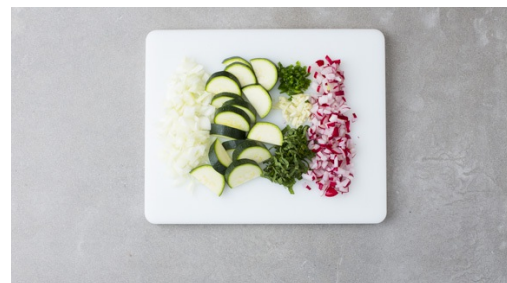
Voedingswaarde per portie

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



1. Bouillon maken

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



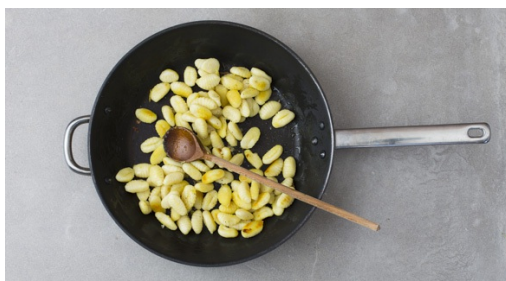
2. Groente snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel de **ui** en snipper grof. Pel de **knoflook** en hak grof. Halveer de **jalapeñopeper** en snijd fijn. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Pluk de **muntblaadjes** en snijd in dunne reepjes. Hak de **radijsjes** grof.



3. Groente garen

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette**, **ui**, **knoflook** en **jalapeñopeper naar smaak** met een snuf zout ca. 2min. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat 10-15min garen, tot de **courgette** zacht is. Roer af en toe zodat de **groente** niet aanbrand.



4. Gnocchi bakken

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



5. Soep opzetten

Voeg zodra de **courgette** zacht is de **kokosmelk** en **bouillon** toe en roer goed door. Breng het geheel aan de kook en laat de **soep** ca. 5min op middelhoog vuur koken. Pers het **limoensap** uit.



6. Soep afmaken

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