



Vlotte courgette-kokossoep

met gnocchi en radijstopping



ca. 25min



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. De porties zijn royaal, dus eet eventuele restjes als lunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 verse jalapeñopeper
- 10g verse munt
- 1 bosje radijsjes
- 1 pak gnocchi ¹
- 1 pakje kokosmelk
- 1 limoen
- 1 zakje zonnebloempitten
- 1 flesje basilicumolie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote 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.

Allergenen

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

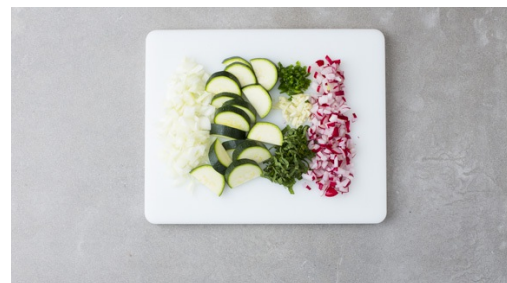
Voedingswaarde per portie

calorieën 949kcal, vet 50.3g, koolhydraten 104.3g, eiwit 21.7g



1. Bouillon maken

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



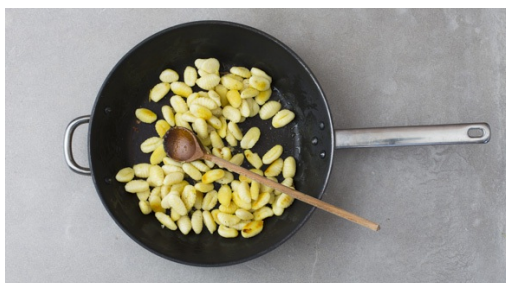
2. Groenten snijden

Snijd de **courgettes** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Verwijder evt. zaadlijsten en hak de **jalapeñopeper** fijn. Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes en de **radijsjes** in kleine stukjes.



3. Groenten garen

Verhit een grote kookpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **courgette, ui, knoflook** en **jalapeñopeper** met 1/4tl zout toe en bak 2min. Draai het vuur laag en bak afgedekt 10-15min totdat de **courgette** zacht en gaar is. Roer daarbij af en toe door of zet evt. het vuur iets lager om ervoor te zorgen dat niks aancoekt.



4. Gnocchi bakken

Verhit een grote koekenpan of wok 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 maken

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 pureren

Neem de pan van het vuur en pureer de **soep** met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **zonnebloempitten** met de **radijsjes, munt** en **1el limoensap**. Breng op smaak met zout en peper en voeg evt. **meer limoensap** toe. Schep de **soep** in kommen, garneer met de **topping** en bedruppel met de **basilicumolie**. Serveer de **gnocchi** in of naast de **soep**.