



Venkel-preisoep met vegan balletjes

met parelcouscous en citroen



ca. 25min



2 personen

Het feelgood gerecht van vandaag transformeert zelfs de meest stormachtige herfstavond tot een feest van comfort: vegan "gehaktballetjes" bubbelen in een verwarmende bouillon met venkel, prei en zoete maïs terwijl je een citroenige, frisse venkel-dille relish klaarmaakt. En de parelcouscous zorgt voor extra vulling. Laat het weer zijn gang maar gaan, in de keuken is alles prima in orde!

Wat je van ons krijgt

- 1x vegan gehaktballetjes ⁶
- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 200g preiringen
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse dille
- 1 citroen
- 1 blik maïs

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 23.3g, koolhydraten 104.5g, eiwit 25.4g



1. Balletjes bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **vegan gehaktballetjes** in 5-8min rondom goudbruin. Pel de **knoflook** en snijd 'em in dunne plakjes. Snijd de **venkel** in de lengte in dunne reepjes, verwijder de stronk en het loof.



4. Bouillon koken

Blus de **groenten** in de pan af met **1el bouillonpoeder**, 500ml heet water en 1el azijn. Breng het geheel aan de kook en laat 4-6min zachtjes koken op middelhoog vuur.



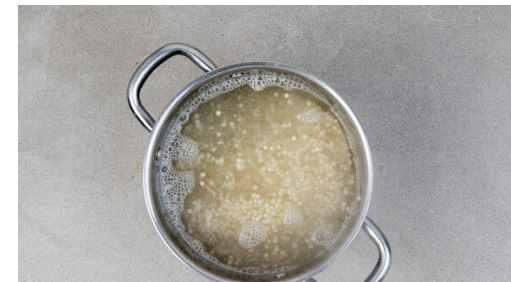
2. Groenten bakken

Schep de **balletjes** uit de pan en houdt ze afgedekt warm. Doe de **prei**, de **knoflook** en de **helft van de venkel** met een snuf zout en peper in dezelfde pan en roerbak het geheel in 4-6min op middelhoog vuur goudbruin en zacht.



5. Relish maken

Hak de **helft van de dille incl. steeltjes** grof. **Tip:** de **rest van de dille** kun je invriezen voor een ander gerecht. Pers **een helft** van de **citroen** uit, en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **dille** met de **rest van de venkel** en **1el citroensap**. Proef en breng de **relish** op smaak met zout en peper.



3. Couscous koken

Breng 400ml ruim gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



6. Soep afmaken

Giet de **helft van de maïs** af, laat uitlekken en voeg, samen met de **balletjes**, toe aan de **soep**. Verwarm ca. 1min. De **rest van de maïs** heb je niet nodig voor dit recept. Verdeel de **parelcouscous** over diepe borden of kommen en schep de **balletjes** met de **groenten** en de **soep** er over. Besprenkel met de **relish**. Geef de **citroenpartjes** erbij.