



Low carb bloemkoolsoep met makreel

met prei en granaatappelextract



ca. 25min



2 personen

Dit is niet zomaar een bloemkoolsoep. Dit sterke staaltje fusie van chef Matthias bevat het beste van de Midden-Oosterse en West-Europese keukens. Romige bloemkoolsoep met gerookte makreel, maar op smaak gebracht met shoarmakruiden en granaatappelextract. En het ziet er ook nog eens prachtig uit.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 kleine bloemkool
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 10g groentebouillonpoeder
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje granaatappelextract

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- staafmixer
- maatbeker

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

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 649kcal, vet 53.8g, koolhydraten 17.7g, eiwit 20.1g



1. Prei snijden

Kook 600ml water in een waterkoker. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en snijd het **wit** en het **groen** apart van elkaar in reepjes.



2. Bloemkool snijden

Snijd de **bloemkool** in stukjes.



3. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **witte preiringen** met een snuf zout toe en bak ze in 2-3min glazig. Voeg de **bloemkool** en het gekookte water toe, roer er het **bouillonpoeder** en een **snuf Noord-Afrikaanse kruidenmix** door en breng aan de kook. Doe een deksel op de pan en kook de **soep** ca. 10min, tot de **bloemkool** gaar is.



4. Makreel voorbereiden

Verwijder de huid voorzichtig en controleer de **makreel** op graten. Scheur de **vis** in stukjes.



5. Soep pureren

Roer de **crème fraîche** door de **soep** en pureer het geheel glad met een staafmixer. Breng de **soep** verder op smaak met zout, peper en **meer Noord-Afrikaanse kruidenmix**. Voeg wat water toe als je de **soep** te dik vindt.



6. Soep afmaken

Roer de **groene preiringen** door de **soep** en warm ze kort op. Serveer de **bloemkoolsoep** in de kommen en top met de **makreel**. Bedruip met de **granaatappelextract** en bestrooi evt. met de **rest van de kruidenmix**.