



Bloemkoolsoep met gerookte makreel

met nootmuskaat en crème fraîche



20-30min



2 personen

Bloemkool en nootmuskaat is een klassieke smaakcombinatie. En niet voor niets, want de twee gaan perfect samen. Zeker als je ze in een romige soep verwerkt en topt met gerookte makreel. Onweerstaanbaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 bosui
- 1 ui
- 10g groentebouillonpoeder
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje nootmuskaat

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer
- keukenweegschaal
- 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 720kcal, vet 62.1g, koolhydraten 15.7g, eiwit 21.4g



1. Bloemkool snijden

Snijd de **bloemkool** in roosjes en snijd de **stronk** in kleine blokjes. Houd ca. **100g bloemkoolroosjes** apart voor de garnering.



2. Ui snijden

Snijd het **wit van de bosui** in grove ringen en het **groen** schuin in fijne ringen. Halveer, pel en hak de **ui** grof.



3. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **bloemkoolroosjes**, de **witte bosui** en de **ui** toe. Bak 2-3min en schenk er 700-800ml water bij. Roer het **bouillonpoeder** erdoor. Breng de **soep** aan de kook en laat ca. 15min zachtjes koken, tot de **bloemkool** gaar is.



4. Bloemkool roosteren

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en voeg de **achtergehouden bloemkoolroosjes** toe. Bak de **bloemkool** in 6-7min goudbruin.



5. Vis verdelen

Verwijder de huid van de **makreel**, controleer de **vis** op graten en scheur in hapklare stukjes.



6. Soep pureren

Roer de **helft van de crème fraîche** door de **soep** en neem de pan van het vuur. Pureer de **soep** glad met een staafmixer en breng op smaak met **nootmuskaat naar wens** en peper en zout. Serveer de **soep** met de **gebakken bloemkoolroosjes**, **makreel**, de **rest van de bosui** en een toefje **crème fraîche**.