



Mexicaanse maïs-pompoensoep

met ceviche-topping van gerookte forel



ca. 25min



2 personen

Enkele jaren geleden nam onze chef Elisabeth deel aan een Mexicaanse kookcursus. Nog tot op de dag van vandaag kan ze in geuren en kleuren vertellen over de fantastische maïssoep die ze daar maakte. De truc? Bak de ui en knoflook donkerbruin, bijna zwart. Hierdoor krijgt de soep een heerlijk rokerige smaak. Wij maken er met pompoen als extra groente en gerookte vis-ceviche als topping een verfijnd soepje van!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 blikje maïs
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 5g Mexicaanse kruiden
- 1x wraps¹
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1x gerookte forel⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- staafmixer

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

Kooktip

Je kunt de rest van de wraps invriezen of de volgende dag gebruiken als basis voor een lunchwrap.

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 559kcal, vet 16.8g, koolhydraten 71.3g, eiwit 26.0g



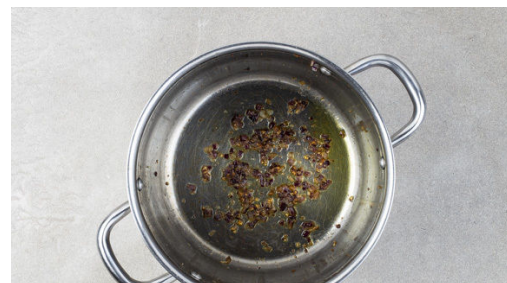
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **knoflook** en **ui** fijn. Verwijder de zaden en draden en snijd de **pompoen** in blokjes. Giet de **maïs** af.



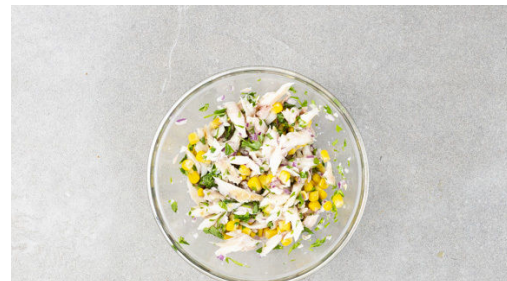
4. Tortillachips maken

Snijd **4 wraps** in brede reepjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olie, een paar snufjes zout en peper (**zie tip, links**). Rooster 5-7min in de oven tot de **chips** knapperig zijn. Hak de **koriander** fijn.



2. Smaakmakers bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Bak **1el ui**, de **helft van de knoflook** en een snufje zout enkele min, tot ze donkerbruin, bijna zwart zijn. *Tip:* de kooktijd varieert met de grootte van de pan en de dikte van de bodem. Als het te snel gaat, kun je het vuur iets lager zetten.



5. Ceviche maken

Rol de **limoen** over de snijplank (gebruik daarvoor flink wat druk, zo komt meer sap uit!) en pers hem uit. Verwijder de huid en evt. graten en scheur de **vis** in kleinere stukjes. Meng de **vis** met de **koriander**, het **limoensap**, de **rest van de ui** en **maïs** en een snufje zout. Breng de **ceviche** op smaak met 1-2tl azijn als ze niet zuur genoeg is.



3. Soep koken

Voeg de **rest van de knoflook**, de **pompoen**, **helft van de overige ui**, **3/4e van de maïs**, de **helft van het bouillonpoeder**, **1-2tl Mexicaanse kruiden**, 1/2tl zout en 500ml water toe. Zet het vuur matig-middellaag en leg een deksel op de pan. Kook de **soep** 12-15min.



6. Soep pureren

Neem de pan van het vuur zodra de **groenten** gaar zijn en pureer ze met een staafmixer glad. Dit kan 2-3min duren. Verdun evt. de **soep** met water en breng hem op smaak met peper en zout. Schep de **soep** in kommen of diepe borden en garneer met de **ceviche**. Serveer de **tortillachips** erbij.