



Pittige currysoep met koolvis en veel groenten



20-30min



2 personen

Deze romige kokossoep met verse koolvis en scherpe rode currypasta betovert je niet alleen met zijn verrukkelijke geuren. Hij staat ook nog eens lekker snel op tafel. Het is slechts een kwestie van wat smaakmakers voorbereiden, groenten snijden en dan gaat alles in één pan. En terwijl de soep op het vuur staat te pruttelen, heb je genoeg tijd voor de finishing touch: koriander en limoen.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 stengel citroengras
- 1x champignons
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 pakje rode currypasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1x koolvisfilet ⁴
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- waterkoker

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

Kooktip

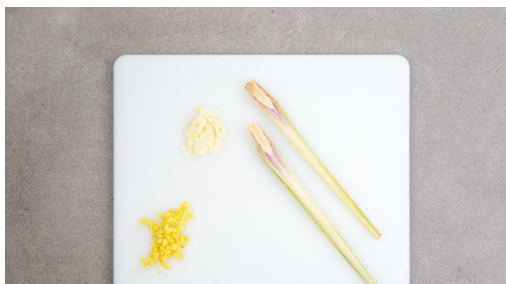
Deze vis kan graten bevatten. Je kunt ze het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

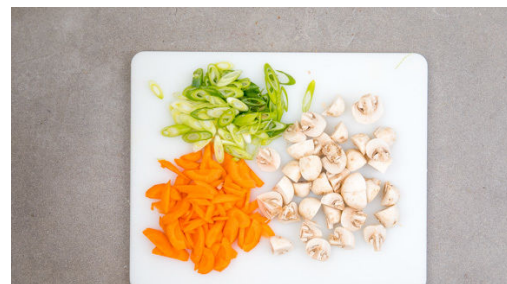
Voedingswaarde per portie

calorieën 519kcal, vet 32.8g, koolhydraten 23.6g, eiwit 31.2g



1. Smaakmakers snijden

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Schil en hak de **gember** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **stengel citroengras** in de lengte doormidden en kneus de helften met de vlakke kant van je mes.



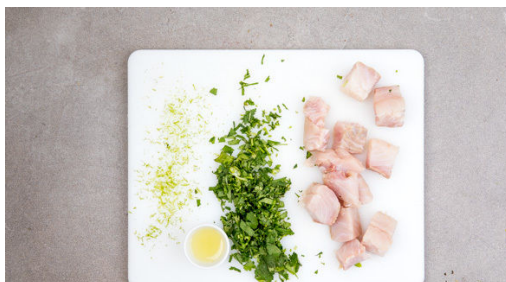
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **champignons** in vieren. Snijd de **wortel** doormidden en dan schuin in heel dunne plakjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Bouillon maken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan op matig vuur en bak de **gember**, **knoflook** en het **citroengras** 1min. Voeg **1/3e van de currypasta** en het **bouillonpoeder** toe en roer door. Schenk er het gekookte water bij en breng de **bouillon** aan de kook. Zet het vuur dan laag. Hou je van pit? Gebruik dan **meer currypasta** voor een sterkere smaak.



4. Vis voorbereiden

Hak de **koriander** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Verwijder evt. graten en snijd de **vis** in grote blokjes (**zie tip, links**).



5. Bouillon maken

Schenk de **kokosmelk** in de pan en breng het geheel opnieuw aan de kook. Voeg de **vis**, **champignons** en **wortel** toe en laat de **soep** 3-4min op matig vuur pruttelen.



6. Serveren

Breng de **soep** op smaak met **limoenrasp**, **limoensap**, zout, peper en evt. meer **currypasta** naar wens. Verwijder voor het serveren het **citroengras** en schenk **soep** in kommen. Garneer met de **koriander** en **bosui**.