



V2: Kruidige soep met bio-gehacktballetjes

met parelcouscous, spinazie en citroen



20-30min



2 personen

Deze heerlijke gevulde maaltijdsoup zal het ongetwijfeld goed doen aan tafel. De malse biologische gehacktballetjes zijn een echte publieksfavoriet en de parelcouscous zorgt voor vulling en een lekkere stevige beet. Je brengt alles op smaak met Noord-Afrikaanse kruidenmix en citroensap en je roert er op het laatst nog verse babyspinazie door. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 ui
- 1 onbehandelde citroen
- 250g biologisch rundergehakt
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

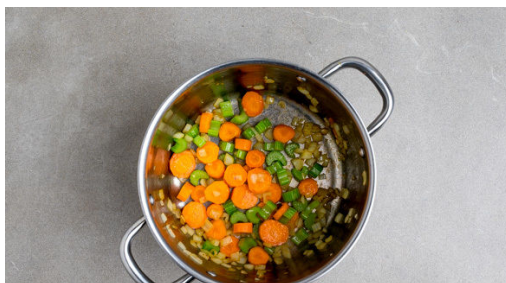
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 38.1g, koolhydraten 98.9g, eiwit 38.5g



1. Groente bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes. Snijd de **bleekselderij** ook in plakjes. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **wortel**, **bleekselderij** en **ui** ca. 5min.



4. Soep koken

Schenk 1L water in de kookpan, voeg het **bouillonpoeder** toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur middelhoog en laat de **soep** 5-6min zachtjes koken.



2. Gehaktballen draaien

Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng het **gehakt** met **1tl citroenrasp**, 1½el grove mosterd en een flinke snuf peper en zout. Kneed goed en vorm **10-12 gehaktballetjes**. Verdeel de **balletjes** over een bakplaat met bakpapier, bedruppel met 1el olijfolie en bak 8-10min in de oven.



5. Gehaktballen toevoegen

Voeg de **gehaktballetjes incl. braadsappen** toe aan de **soep**. Laat het geheel nog ca. 2min zachtjes koken, tot de **parelcouscous** gaar is.



3. Parelcouscous toevoegen

Voeg **¾ van de parelcouscous** en de **Noord-Afrikaanse kruidenmix** toe aan de kookpan. Bak al roerende 1-2min.



6. Spinazie toevoegen

Neem de pan van het vuur en voeg de **spinazie** toe. Roer tot de blaadjes geslonken zijn en breng de **soep** op smaak met peper, zout en **citroensap**. Verdeel over diepe borden en serveer met de **citroenpartjes**.