



Oosterse soep met rundergehaktballetjes en parelcouscous met babyspinazie



20-30min



2 personen

Deze warme, troostrijke soep met smakvolle gehaktballetjes is straks een hit aan jouw keukentafel. Door parelcouscous - de grote broer van normale couscous - in runderbouillon mee te koken en er gehaktballetjes aan toe te voegen, verandert jouw kommetje soep in een vullend avondmaal. Je roert er op het laatste een kneepje citroensap door voor net dat beetje frisheid. Een traktatie voor groot en klein!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1x wortelplakjes
- 1 citroen
- 1x rundergehakt
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje shoarmakruiden
- 150g parelcouscous ¹
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- waterkoker
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Grote honger? Gebruik dan meer parelcouscous.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 620kcal, vet 21.0g, koolhydraten 63.3g, eiwit 37.9g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** grof. Snijd de **bleekselderij** in schijfjes. Haal de **wortelplakjes** uit de verpakking. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **ui**, **bleekselderij** en **wortel** met een snuf zout ca. 5min totdat de **ui** zacht is.



4. Bouillon maken

Voeg het **bouillonpoeder** en het gekookte water aan de pan toe. Roer door en breng de **bouillon** aan de kook. Laat dan 5-6min op middellaag vuur pruttelen.



2. Gehaktballen maken

Rasp de **citroenschil** fijn. Kneed het **gehakt** met de **mosterd**, **1tl citroenrasp** en 1/2tl zout en peper in een kom tot een egale massa. Bekleed een bakplaat met bakpapier en maak telkens een **gehaktbal** van ca. **1el gehakt**. Leg de **gehaktballetjes** op de bakplaat, besprenkel met 1el olie en bak 8-10min in de oven totdat de **balletjes** rondom goudbruin zijn.



5. Gehaktballen toevoegen

Voeg de **gehaktballen** aan de soeppan toe; schraap de **vrijgekomen bakresten** van het bakpapier en voeg deze ook toe. Kook de **soep** nog 2min totdat de **parelcouscous** gaar is. Snijd de **citroen** doormidden, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



3. Parelcouscous toevoegen

Voeg de **shoarmakruiden** en **2/3e van de parelcouscous** aan de pan met **groenten** toe en bak 1-2min al af en toe roerend (**zie kooktip, links**).



6. Spinazie toevoegen

Neem de pan van het vuur en voeg de **babyspinazie** en **1el citroensap** toe. Kook al roerend totdat de **spinazieblaadjes** zijn geslonken. Proef en breng evt. op smaak met peper, zout en meer **citroensap**. Schep de **soep** in kommen en geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.