



Kruidige soep met bio-gehaktballetjes

met parelcouscous, spinazie en citroen



20-30min



2 personen

Deze heerlijke gevulde maaltijdsoep zal het ongetwijfeld goed doen aan tafel. De malse gehaktballetjes van biologisch rundergehakt zijn een echte publieksfavoriet en de parelcouscous zorgt voor vulling en een lekkere stevige bite. 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 ¹
- 1 ui
- 1 onbehandelde citroen
- 250g biologisch rundergehakt
- 200g parelcouscous ²
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

Selderij (1), Gluten (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 878kcal, vet 38.3g, koolhydraten 97.1g, eiwit 38.3g



1. Groente bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schrob of schil de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **bleekselderij** in plakjes, van ca. 1cm dik. Pel de **ui** en snipper fijn. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel**, **bleekselderij** en **ui** ca. 5min.



4. Soep koken

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



2. Gehaktballen draaien

Rasp de **citroenschil**, pers **1 helft** 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 door 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 pan met **groente** en roerbak 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**.