



Italiaanse bruiloftsoep

met gehaktballetjes, venkel en parelcouscous



ca. 30min



2 personen

Bruiloftsoep, of minestrata maritata, wordt veel gemaakt in de Italiaans-Amerikaanse keuken, maar komt eigenlijk uit Napoli. En volgens sommigen stamt het gerecht zelfs uit de Romeinse tijd. De soep wordt trouwens helemaal niet gegeten bij een bruiloft; de naam verwijst naar de verbintenis tussen het vlees en de groenten in dit heerlijk vullende gerecht.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 1 venkel
- 1x rundergehakt
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g parelcouscous ¹
- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 1x spinazie
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- staafmixer

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 827kcal, vet 39.2g, koolhydraten 74.4g, eiwit 41.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **kaas** fijn. Snijd de **venkel** in dunne reepjes.



2. Gehaktballen maken

Meng het **gehakt** met de **helft van de knoflook**, de **kaas**, het **paneermeel**, 1/4tl zout en een snuf peper tot een samenhangend geheel ontstaat. Kneed er **balletjes** van, ter grootte van golfballen, zo'n 8-10 stuks.



3. Gehaktballen bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog-hoog vuur. Bak de **gehaktballen** in 3-4min rondom goudbruin en schep ze dan op een bord. De **balletjes** hoeven nog niet gaar te zijn, omdat je ze later aan de soep toevoegt. Voeg de **venkel** en de **rest van de knoflook** met een snuf zout aan de gebruikte pan toe en bak 2min.



4. Soep koken

Voeg het gekookte water, het **bouillonpoeder** en de **parelcouscous** aan de pan toe en roer door. Leg een deksel op de pan, draai het vuur middellaag en kook de **soep** 12-13min tot de **couscous** gaar is. Voeg in de laatste 5min de **ballen** toe om mee te garen. Voeg evt. meer kookwater toe.



5. Hazelnoten roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Rooster de **noten** dan 2-3min in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Pas op, de **noten** kunnen snel verbranden! Schep ze dan in een hoge (maat)beker.



6. Pesto maken

Roer een **handje spinazie** door de **soep**. Doe de **rest van de spinazie** met de **basilicumblaadjes**, 1el olijfolie, 1/2el azijn, 2-3el water, 1/8tl zout en een snuf peper in de beker met **hazelnoten**. Pureer tot een gladde **pesto** en verdun die evt. met water. Serveer de **soep** in kommen of diepe borden en bedruip met de **pesto**.