



Zoete aardappel-gembersoep

met kokosmelk en cashewnoten



20-30min



2 personen

De geurige gemberwortel bevat diverse voedingsstoffen die helpen bij het bestrijden van een verkoudheid en het versterken van je immuunsysteem. Geen wonder dus dat de culinaire én medische wereld fan is van deze wortel! Je verwerkt hem vandaag in deze verwarmende kokossoep met zoete aardappel en wortel die je topt met geroosterde cashewnoten. Ideaal voor na een winterwandeling.

Wat je van ons krijgt

- bruine baguette ¹
- verse gember
- verse peterselie
- groentebouillonblokje ⁹
- ui
- zoete aardappel
- shoarma spice mix
- cashewnoten ¹⁵
- limoen
- wortelplakjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- fijne keukenrasp
- ovenschaal
- maatbeker
- kookpan
- oven
- staafmixer

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

Kooktip

Gember schil je het beste met een klein lepeltje, zo schil je niet te veel weg en kan je ook bij de kleine hoekjes.

Allergenen

gluten (1), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 922kcal, vet 43.0g, koolhydraten 103.0g, eiwit 20.0g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 225°C. Neem de **wortelplakjes** uit de verpakking. Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes. Pel en hak de **ui** grof. Schil en hak de **gember** grof (zie kooktip, links).



2. Gember en ui bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur en bak de **ui** en **gember** 1-2min tot de **ui** zacht is. Breng op smaak met zout en peper.



3. Kokosmelk toevoegen

Voeg dan de **wortelplakjes**, **zoete aardappelblokjes**, **helft van de shoarma spice mix**, een snuf zout, de **kokosmelk**, een **verkruid bouillonblokje** en 200ml water toe. Dek de pan af met een deksel en kook op middelhoog vuur 15-18min totdat de **groenten** gaar zijn.



4. Garnituur voorbereiden

Hak intussen de **peterselie** zonder de harde steeltjes fijn. Meng de **rest van de spice mix** met 1el olie en de **cashewnoten**. Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de **limoen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



5. Cashews roosteren

Bak de **baguettes** in 8-10min goudbruin en knapperig in de oven. Doe tegelijkertijd de **gemarkerde cashews** in een kleine ovenschaal en rooster ze 6-8min in de oven mee tot ze goudbruin zijn. Laat de **baguettes** iets afkoelen en snijd ze in sneetjes.



6. Soep pureren

Breng de **soepgroenten** op smaak met **1-2tl limoensap** en pureer alles tot de **soep** de gewenste consistentie heeft, voeg evt. wat meer water toe voor een dunnere **soep** en breng hem op smaak met meer zout en peper. Schep de **soep** in kommen en garneer met de **cashewnoten**, **limoenrasp** en **gehakte peterselie**. Serveer de **limoenpartjes** en het **brood** erbij.