



Muntige komkommersoep

met volkorenbrood en geitenroomkaas



20-30min



2 personen

Deze bijzondere soep neemt je terug in de tijd naar de Gelderse boerderij van de grootouders van onze menu manager Kyra. Daar vroeg iedereen steevast om één gerecht: oma's komkommersoep. Uniek ingrediënt van deze soep: muntblaadjes die samen met de groenten tot een stevige soep gepureerd worden. Erbij serveer je sneetjes volkorenbrood met zachte geitenkaas en knapperige sjalotjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 sjalotjes
- 1 grote komkommer
- 1 volkoren baguette ¹
- 10g verse munt
- 1x zachte geitenkaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 771kcal, vet 39.6g, koolhydraten 80.8g, eiwit 21.9g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan overdwars in grove stukken. Schil en snijd de **helft van de aardappels** in blokjes. De **rest van de aardappels** heb je niet nodig voor dit recept. Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beide grof.



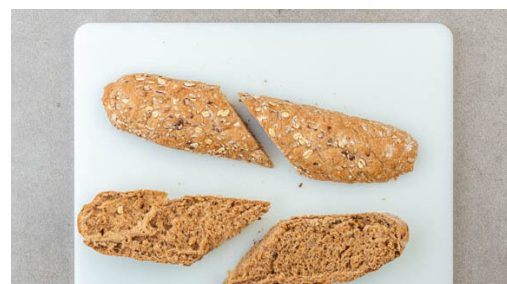
4. Komkommer snijden

Snijd ca. $\frac{1}{3}$ van de **komkommer** in hele dunne plakjes. Snijd de **rest van de komkommer** in blokjes. Voeg de **blokjes** toe aan de **soep** en verwarm ca. 5min.



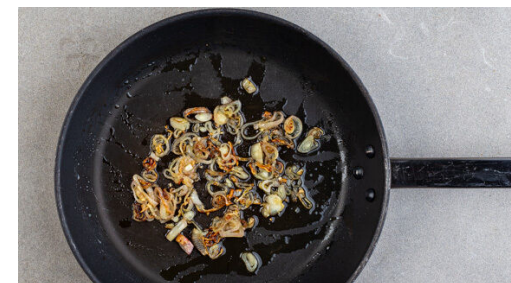
2. Groente koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **courgette**, de **aardappel**, **ui** en **knoflook** met een snuf zout 2-3min. Voeg 500ml heet water toe en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Laat de **groente** ca. 10min zachtjes koken op middelhoog vuur.



5. Baguettes afbakken

Bak de **volkoren baguette** op een bakplaat met bakpapier 6-8min af in de oven. Pluk ondertussen de **muntblaadjes** en hak ze grof. Haal de **baguette** uit de oven, laat even afkoelen en snijd in de lengte doormidden. Snijd vervolgens **elke baguettehelft** nog een keer dwars doormidden.



3. Sjalotjes bakken

Pel en snijd de **sjalotjes** in dunne ringen. Verhit een kleine koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **sjalotjes** 2-3min. Voeg 1tl suiker toe en laat ca. 5min karamelliseren tot de **sjalotjes** donkerbruin en licht knapperig zijn. Zet evt. het vuur iets lager. Breng de **sjalotjes** op smaak met een snuf zout.



6. Soep pureren

Voeg $\frac{3}{4}$ van de **munt** aan de **soep** toe. Pureer de **soep** glad met een staafmixer. Verdun de **soep** evt. met water en proef of je peper en zout wil toevoegen. Besmeer de **baguettes** met de **geitenkaas** en top met de **plakjes komkommer**. Schenk de **soep** in kommen of diepe borden en bestrooi de **soep** met de **sjalotjes** en de **rest van de munt**.