



Vlotte courgette-kokossoep

met gnocchi en radijstopping



20-30min



2 personen

Gnocchi heb je misschien wel eens eerder met saus gegeten, maar wil je eens wat nieuws proberen? Serveer de deegballetjes dan knapperig gebakken als bijgerecht. Chef Tamara kiest voor een romige soep op basis van courgette en kokosmelk waarin je de gnocchi kunt dippen. De frisse topping van radijs, munt en zonnebloempitten geeft een fijne crunch. De porties zijn royaal, dus eet eventuele restjes als lunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 verse jalapeñopeper
- 10g verse munt
- 1 bosje radijsjes
- 2 courgettes
- 1 pak gnocchi ¹
- 1 pakje kokosmelk
- 1 limoen
- 1 zakje zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

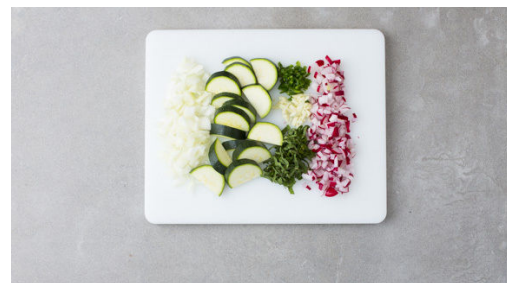
Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 38.8g, koolhydraten 101.0g, eiwit 25.0g



1. Bouillon maken

Los het **bouillonpoeder** in 250ml heet water op.



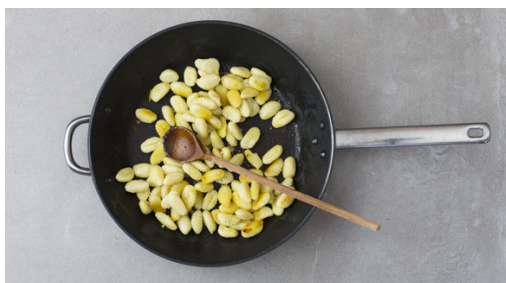
2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Verwijder de zaadlijsten en hak de **jalapeñopeper** fijn. Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes. Verwijder het groen en snijd de **radijsjes** in kleine stukjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes.



3. Courgette bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, **knoflook**, **courgette**, **jalapeño** en 1/4tl zout toe. Schep om, doe een deksel op de pan en bak 10-15min totdat de **courgette** zacht en gaar is. Roer daarbij af en toe door of zet evt. het vuur iets lager om ervoor te zorgen dat niks aankeekt.



4. Gnocchi bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gnocchi** toe zodra de pan heet is en bak ze in 6-8min rondom goudbruin en knapperig. Breng de **gnocchi** op smaak met peper en zout en neem de pan van het vuur.



5. Soep maken

Neem de deksel van de groentepan en schenk de **kokosmelk** en **bouillon** erbij. Roer door en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur dan laag en laat nog ca. 5min koken. Neem de pan van het vuur en pureer de **inhoud** met een staafmixer glad. Verdun de **soep** evt. met een beetje water en breng hem op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Pers de **limoen** uit. Meng de **radijsjes** in een kom met de **munt**, **zonnebloempitten** en **1el limoensap**. Breng de **topping** op smaak met peper, zout en evt. meer **limoensap**. Schep de **soep** in kommen en garneer met de **topping**. Serveer de **gnocchi** in of naast de **soep**.