



---

# SOEPENBOEK

---

Hospice De Duinsche Hoeve



*Yenthe van Oijen*

# Inhoudsopgave

Inleiding	2
Soepen:	
Tomatensoep	3
Courgettesoep	4
Pompoensoep	5
Paprikasoep	6
Champignonsoep	7
Wortelsoep	8
Pastinaaksoep	9
Broccolisoe	10
Bietensoep	11
Zoete aardappelsoep	12
Bloemkoolsoep	13
Aspergesoep	14
Tuinerwtensoe	15
Tips	16

## Inleiding

Dit boekje is gemaakt als gebaar voor het Hospice de Duinsche Hoeve. In mijn twee meeloopdagen heb ik mogen zien met hoeveel liefde vrijwilligers koken voor de gasten die er verblijven. Omdat er iedere middag soep gemaakt wordt, heb ik een aantal soepen bij elkaar gebonden in een klein boekje voor eventuele inspiratie. De recepten zijn gebaseerd op 10 tot 12 personen. Dit omdat het aantal gasten en personeel varieert van dag tot dag.

Ik wens u veel kookplezier!



## Tomatensoep

Ingrediënten (10-12 pers):

5 sjalotten

2 tenen knoflook

3 el olijfolie

5 tl paprikapoeder

1900 gr rijpe tomaten

1,9 L groentebouillon (van tablet)

Snipper de sjalotten in superkleine stukjes en de knoflook fijn. Verhit de olie in een soeppan en bak de sjalot en knoflook op laag vuur tot ze er doorzichtig uitzien.

Snijd de tomaten in kwarten. Doe in de pan en bak 5 min. mee. Voeg de paprikapoeder toe. Haal de blaadjes van de basilicum en doe de steeltjes bij de tomaten in de pan.

Voeg de bouillon toe en laat 10 min. zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer. Voeg wat peper en eventueel zout toe naar smaak.

## Courgette soep

Ingrediënten (10-12 pers):

2 uien

5 courgettes

3 el olijfolie

2,5 L kippenbouillon (van tablet)

2 aardappelen

300 ml slagroom

Snipper de ui en snijd de aardappel en courgettes in blokjes. Verhit de olie in een grote (soep)pan en fruit de ui in de olie tot deze glazig ziet. Roer de aardappel en courgette erdoor en bak nog 3 min. mee op hoog vuur. Roer regelmatig.

Schenk de kippenbouillon erbij, breng het geheel aan de kook en laat de courgette 10 min. zachtjes doorkoken. Pureer de soep met de staafmixer of in keukenmachine. Roer de slagroom erdoor en breng de soep op smaak met peper en eventueel zout.

Variatietip:

Voeg zalmsnippers toe aan de soep.

## Pompensoep

Ingrediënten (10-12 pers):

2 L groentebouillon (van tablet)

2000 gr pompoenstukjes

300 gr crème fraîche

Peterselie

Breng het water aan de kook. Laat de groentebouillontabletten oplossen in het kokende water. Voeg de pompoenstukjes toe en laat 10 min. op laag vuur zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer.

Snijd de peterselie fijn. Schep de soep in kommen. Verdeel de crème fraîche en de peterselie erover.

Variatietip:

Serveer de soep met speltbrood of Italiaanse bol.

## Gele paprikasoep

Ingrediënten (10-12 pers):

10 gele paprika's

2 sjalotten

2 el olijfolie

2 tl gemalen komijn

1,5 L groentebouillon (van tablet)

10 el crème fraîche

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de paprika's op het rooster in het midden van de oven en rooster ze ca. 30 min. Neem de paprika's uit de oven en doe ze in een afgesloten plastic zak of afgedekte pan. Laat 20 min. rusten.

Verwijder de steelaanzet, zaadlijsten en velletje van de paprika's. Snijd de paprika's in kleine stukjes. Snipper de sjalot. Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot 2 min. Bak de komijn 30 sec. mee. Voeg de paprika en de groentebouillon toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur 10 min. koken.

Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Schenk de soep in de kommen en schep in elke kom 1 el crème fraîche. Bestrooi met een beetje komijn.

## Champignonsoep

Ingrediënten (10-12 pers):

2 uien

1250 gr champignons

125 gr boter

10 el crème fraîche

2 L kippenbouillon (van tablet)

Snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit de boter in een pan met een dikke bodem en fruit hierin de ui goudbruin. Voeg de champignons toe en bak al omscheppend 5 minuten mee.

Roer de crème fraîche door het paddenstoelenmengsel en strooi daarna de bloem erover. Even goed doorroeren. Schenk het water erbij, verkruimel de bouillontabletten erin en breng het geheel aan de kook. Laat zachtjes 10 min. met de deksel op de pan doorkoken.



## Wortelsoep met gerookte kip

Ingrediënten (10-12 pers):

1250 gr winterpeen	2 tenen knoflook
2 uien	2 el Mexicaanse kruiden
2 rode paprika's	300 ml droge witte wijn
4 stengels bleekselderij	300 ml zure room
2 el olijfolie	300 gr gerookte kipfilet
2 L kippenbouillon (van tablet)	

Breng in een pan het water aan de kook. Snijd de wortels in stukjes. Voeg de bouillontabletten en de wortel aan het water toe en laat ca. 15 min. koken.

Snipper intussen de ui. Snijd de paprika en de bleekselderij in stukjes. Snijd de kip in stukjes. Verhit in een koekenpan de olie. Fruit de ui ca. 2 min. Voeg de bleekselderij en de paprika toe en bak ca. 5 min. al omscheppend. Pers de knoflook uit boven het mengsel. Voeg de Mexicaanse kruiden toe en schep even om.

Voeg de gebakken groeten en de wijn aan de bouillon toe en pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde soep. Schep de kip erdoor. Verdeel de soep over de kommen en schep in elke kom 1 el zure room.

## Pastinaaksoep

Ingrediënten (10-12 pers):

1000 gr pastinaken	300 gr crème fraîche
2 sjalotten	2 tl gedroogde dille
4 el olijfolie	
2 tenen knoflook	
3 L groentebouillon (van tablet)	

Schil de pastinaak en snijd in stukjes. Snipper de sjalot. Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot en de knoflook 1 min. Voeg de pastinaak toe en bak 2 min. mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Kook pastinaak in 10 min. gaar.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de champignons 4 min. op middelhoog vuur. Pers de knoflook erboven en bak 1 min. mee.

Roer ondertussen de dille door de crème fraîche. Breng op smaak met peper. Pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en eventueel zout en voeg de crème fraîche toe.

Variatietip:

Voeg champignons toe.

## Broccolisoeep

Ingrediënten (10-12 pers):

4 aardappelen

2 L groentebouillon (van tablet)

2 uien

1500 gr broccoli

500 ml kookroom

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Breng 1 liter water met het groentebouillontablet aan de kook.

Snipper de ui en snijd de stronk van de broccoli in stukken en de rest in roosjes. Voeg de aardappel, ui en broccoli toe en kook 12 min.

Neem de pan van het vuur. Voeg de kookroom toe.

Pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.

Verdeel over diepe borden en schenk de kookroom erover.

Variatietip:

Voeg basilicumblaadjes toe voor de smaak.

## Bietensoep

Ingrediënten (10-12 pers):

1000 gr bieten

1 knolselderij (geschild)

4 appels (bijv. Jonagold)

4 el olijfolie

4 sjalotten (gesnipperd)

1 L groentebouillon (van tablet)

60 gram peterselie

150 ml zure room

1 bakje munt

Snijd de biet, knolselderij en appel in blokjes. Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot 3 min. Voeg de knolselderij toe en bak 6 min. mee. Schep de biet en appel erdoor en bak nog 1 min. Voeg de bouillon met 4 takjes peterselie toe aan het bietenmengsel. Breng aan de kook. Laat op laag vuur afgedekt 15 min. koken.

Snijd de rest van de peterselie fijn. Pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de zure room toe en bestrooi met de peterselie en munt (dit kan ook wanneer de soep verdeeld is over de borden).

## Zoete aardappelsoep

Ingrediënten (10-12 pers):

2 uien	800 ml kokosmelk
3 teentjes knoflook	2 limoenen
1 rode peper	6 el volle yoghurt
2 el olijfolie	Zout
2 el garam masala	Peper
2 tl kerriepoeder	Verse koriander
1000 gr zoete aardappels, geschild	
2 L groentebouillon (van tablet)	

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de rode peper toe en bak een minuutje mee. Voeg vervolgens de garam masala en de kerrie toe.

Snijd de zoete aardappels in blokjes en voeg deze toe. Schep goed door. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat het vervolgens 15 minuten koken.

Pureer de soep met een staafmixer (of blender). Voeg de kokosmelk, het sap van 2 limoenen en wat verse koriander toe. Breng de soep eventueel nog op smaak met een snufje peper en zout. Dien de soep op met een schep yoghurt en wat verse koriander.

## Bloemkoolsoep

Ingrediënten (10-12 pers):

3 kleine uien (gesnipperd)	3 el olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngehakt)	Zout
1000 gr bloemkool	Peper
1 bakje amandelschaafsel	3 el citroensap
375 ml crème fraîche	
2 L groentebouillon (van tablet)	

Fruit in een soeppan de ui en knoflook in de olie ca 1 minuut. Voeg de bloemkoolrosjes toe en bak ze al omscheppend 1 minuut mee (de bloemkool mag niet bruin kleuren!).

Verkruiemel de bouillontabletten erboven en schenk er 2000 ml heet water bij. Breng het geheel aan de kook en laat de soep 10 minuten zacht koken tot de bloemkool gaar is.

Rooster intussen al omscheppend het amandelschaafsel goudbruin in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Schep het amandelschaafsel op een bord.

Pureer de soep met een staafmixer (of blender). Meng de crème fraîche en het citroensap door de soep en voeg eventueel zout en peper toe. Warm de soep nog even door tot hij goed heet is. Verdeel de soep over kommen of borden en strooi er het amandelschaafsel over.

## Aspergesoep

Ingrediënten (10-12 pers):

3 sjalotten	375 ml slagroom
1500 gr witte asperges	3 el vloeibare boter
1,5 dl witte vermout	18 dl water
2 L kippenbouillon (van tablet)	Zout
300 gr groene aspergetips	Peper

Snipper de sjalotten. Schil met een dunschiller de asperges van vlak onder het kopje naar beneden en snijd de houtachtige uiteinden eraf. Snijd de asperges in stukjes van 1 cm. Verhit in een pan de boter fruit de sjalotjes zachtjes. Bak de aspergestukjes ca 2 min. mee. Schenk de vermout erover verwarm tot het vocht verdampt. Voeg vervolgens de bouillon toe en laat het geheel 10 min. zachtjes koken.

Kook in een steelpan met ruim kokend water en zout de aspergekopjes en de aspergetips in ca. 5 min. beetgaar. Spoel de aspergekopjes en aspergetips af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken. Doe de soep in een blender met de slagroom en pureer alles op de hoogste snelheid in 1-2 min tot een gladde, schuimige soep. Doe de soep terug in de pan en verwarm de soep opnieuw. Breng op smaak met wat peper en eventueel zout. Schep de soep in borden en maak van de groene aspergetips en aspergepunten in het midden een bergje.

## Tuinerwtensoep

Ingrediënten (10-12 pers):

2 L kippenbouillon (van tablet)

800 gr aardappelen (geschild)

600 gr gesneden prei

1000 gr tuinerwten

600 gr gerookte kipreepjes

Zout

Peper

Snijd de aardappelen in stukjes. Breng de bouillon aan de kook en voeg de aardappelpartjes toe. Kook nog 5 min. Voeg de gesneden prei toe en laat 10 min. meekoken. Voeg de laatste 5 min. de tuinerwten toe. Pureer alles met een staafmixer.

Roer de gerookte kipreepjes door de soep en breng eventueel op smaak met zout en peper.

Tip: Voeg om de soep romiger te maken crème fraîche of slagroom toe. De kipreepjes kunnen vervangen worden door amandelschaafsel (*zie recept bloemkoolsoep, pag. 13*).



## Tips

- ✓ Voeg om de soep wat voller te maken blokjes aardappel toe bij het fruiten van de ui
- ✓ Voeg voor de smaak verse kruiden toe zoals verse basilicum, bieslook of peterselie
- ✓ Gebruik voor een romige soep crème fraîche of kookroom

*Bon appétit!*

