



Wortel-linzensoep met kokos en gember

Een fluweelzachte soep van wortel en rode linzen met kokosmelk en verse gember. Vullend, eiwitrijk en licht kruidig - perfect voor een warme maaltijd op koude dagen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Soep

Ingrediënten

500 gr wortelen
150 gr rode linzen
1 ui
2 teentjes look
20 gr verse gember
200 ml kokosmelk

1 kl gemalen kurkuma
1 kl gemalen komijn
1 liter groentebouillon
2 el olijfolie
peper en zout

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en look fijn. Schil de gember en rasp of hak hem fijn. Schil de wortelen en snij ze in gelijke stukjes.
2. Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui, look en gember een viertal minuten zacht zonder te kleuren.
3. Voeg de kurkuma en komijn toe en bak ze een minuut mee zodat de kruiden loskomen.
4. Voeg de wortelen toe en schep alles goed om. Spoel de rode linzen af onder koud stromend water en voeg ze toe aan de pot.
5. Giet de groentebouillon erover en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep 20 minuten zachtjes koken tot de wortelen en linzen volledig gaar zijn.
6. Neem de pot van het vuur en roer de kokosmelk erdoor. Pureer de soep glad met een staafmixer.
7. Breng op smaak met peper en zout en serveer warm.

Tip

Voeg op het einde een scheutje citroensap toe voor wat frisheid. Resten bewaar je tot drie dagen in de koelkast of vries je in porties in.

Lekker met

Serveer met een snede geroosterd volkorenbrood of een scheutje extra kokosmelk en wat verse koriander als garnering.

Dranktip

Een lichte groene thee of een glas lauw water met citroen past goed bij de kruidige smaken van deze soep.