



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 31
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kokos-vissoep met noedels en citroengras

Een typisch Aziatische noedelsoep met broccoli, champignons en koriander

Je brengt deze soep op smaak met citroengras, ook wel bekend als sereh. Citroengras heeft een frisse, citroenachtige smaak. Je kunt het niet rauw eten en wordt daarom vaak meegekookt of gestoofd. Voordat je gaat eten haal je het citroengras weer uit het gerecht.

- 25-30 min
- gemakkelijk
- lactosevrij
- pittig



Gember



Rode peper



Knoflookteen



Broccoli



Champignons



Kokosmelk



Citroengras



Koolvis



Noedels



Sojasaus



Verse koriander

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gember (5 cm) 5*⊕	¼	½	½	¾	1	1
Rode peper 5*⊕	¼	½	½	¾	1	1
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Broccoli (g)	150	300	450	600	750	900
Champignons (g)	75	125	200	250	325	400
Kokosmelk (ml) 5*⊕	150	250	350	450	550	650
Citroengras	1	1	2	2	3	3
Koolvis (g) 4)	110	220	330	440	550	660
Noedels (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis

6) Soja

Benodigheden

Wok of soeppan met deksel

Voedingswaarden 637 kcal | 33 g eiwit | 52 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 19 g verzadigd | 8 g vezels



1 Bereid de bouillon. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de stronk klein. Snijd de champignons in parten.



2 Roer de kokosmelk goed door (zie tip) en kneus het citroengras door deze op 3 plaatsen te breken. Snijd de koolvisfilet in blokjes van 2 cm.



3 Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de gember, rode peper en knoflook 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de kokosmelk, bouillon, broccoli en citroengras toe, dek de pan af en breng aan de kook. Kook de soep 9 minuten op middelmatig vuur. Voeg halverwege de champignons, noedels en de koolvis toe aan de pan. Breng de soep op smaak met de sojasaus.

4 Hak ondertussen de koriander fijn.



5 Haal het citroengras uit de soep en verdeel de soep over de soepkommen. Garneer de soep met de koriander en peper.

Tip! De kokosmelk kan eventueel klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.

Citroengras is een typische smaakmaker uit de Aziatische keuken. Door het citroengras op drie plaatsen te kneuzen, komen de smaken vrij en worden deze makkelijker aan de soep afgegeven. Citroengras eet je niet op en haal je vlak voor serveren uit de pan.