



WIJNBOX

Espiga branco

De venkel geeft de soep iets onmiskenbaar kruidigs. Vandaar dat we kiezen voor deze frisse, lichtkruidige witte Espiga.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerechten deel deze via. De mooiste foto krijgt een verrassing!

Venkel-preisoep met walnotenbrood en gekookt ei

Geserveerd met een eitje dat je net niet hard kookt

Een zachte, romige en zoete soep. Geserveerd met een eitje die net niet hard gekookt is, zodat het eigeel zijn romige smaak behoudt. Het mosterdsaad geeft het gerecht een pittige twist. Een heerlijke lichtgroene soep voor tijdens de donkere dagen!



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



kind-
vriendelijk

bewaar in de koelkast



Verse bieslook



Venkel



Prei



Vrije-uitloepi



Bruin walnotenbrood



Mosterdsaad



Knoflookteen



Irene aardappel

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Irene aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (st)	1	1	2	2	3	4
Venkel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Bruin walnootbrood (st) 1) 8) 17) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (sprietten) 23)	5	10	15	20	25	30
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van
17) eieren, 19) pinda's,
20) soja, 21) melk/lactose,
22) noten, 23) selderij,
25) sesam en 27) lupine.

Benodigheden

Pan met deksel, steelpan met deksel, staafmixer

Voedingswaarden 568 kcal | 18 g eiwit | 71 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 190 graden en kook 500 ml water per persoon voor de soep. Schil of was de aardappelen (irene) grondig en snijd in blokjes. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel grof. Snijd de prei in ringen.



2 Verhit vervolgens de roomboter in een pan met deksel. Fruit de knoflook en mosterdzaad 1 minuut op laag vuur. Voeg de aardappelen, venkel en prei toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg vervolgens het kokende water toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.



3 Breng ondertussen de eieren aan de kook in een steelpan met deksel en kook de eieren in 5 minuten half hard. Laat de eieren schrikken onder koud water, pel ze en snijd ze doormidden.

4 Bak het bruine walnotenbrood 6 - 8 minuten in de oven en snijd de bieslook fijn.

5 Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de soep over de soepkommen en leg het ei op de soep. Serveer met het walnotenbrood en garneer met bieslook en extra vierge olijfolie naar smaak.



Tip! In plaats van het ei te koken, kun je het ei ook pochieren. Breng water met een theelepel azijn aan de kook. Maak met een lepel een draaikolk in het kokende water, breek het ei in het midden van de draaikolk en laat het in 4 minuten stollen. Haal het ei voorzichtig met een lepel uit het water en serveer op de soep.