



Romige soep met savooiekool en gerookte makreel

Een Nederlandse vissoep met een vleugje winter. Savooiekool, prei en makreel van Nederlandse bodem. Zonder vis kan deze soep natuurlijk ook gegeten worden. Voeg dan wel paddenstoelen toe en een snufje zout.



Wat ga je doen?

- 1 Maak de groentes schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers. Snijd de prei in dunne ringen en spoel deze goed af. Snijd de kool in dunne reepjes.
- 2 Schil de aardappelen, spoel ze af en snijd ze in kleine blokjes.
- 3 Fruit de ui en de knoflook met het korianderzaad in de olie in een soeppan tot de ui glazig ziet.
- 4 Voeg de blokjes aardappelen en 1 liter water toe. Breng het geheel aan de kook en laat de aardappelen zachtjes in ca. 10 minuten gaarkoken. Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer of keukenmachine.

Wat heb je nodig?

- 800 gr gesneden savooiekool
- 2 dunne preien
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 10 kruimige aardappelen (ca. 850 gram)
- 4 theelepels korianderzaad
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 1 liter water
- 300 gr gerookte makreel met MSC-keurmerk
- 200 ml halfvolle melk of ongezoete plantaardige melk
- Staafmixer



- 5 Zet de soeppan op het vuur en roer de savooiekool erdoorheen. Breng de inhoud van de pan weer aan de kook en laat het geheel in ca. 2 minuten gaarkoken.
- 6 Haal de pan dan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer of keukenmachine.
- 7 Doe de melk en de prei in de soeppan en breng het geheel langzaam aan de kook. Verdeel de makreel in stukjes en voeg deze toe. Roer het geheel goed door en laat het voor ca 5 minuten doorwarmen (niet koken).
- 8 De soep is nu klaar.

Eet smakelijk!



Ook een goed idee in februari:

prei, hand- en stooferen, aardperen, bleekselderij, boerenkool, koolraap, pastinaak, (winter)postelein, spruiten en ui.