

Courgette-, munt-, brandnetel-, maggiplant-, zevenbladsoep

Recept voor 4 personen

Benodigdheden

Staafmixer

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de ui glazig. Snijd de knoflook klein en fruit nog twee minuten op laag vuur mee. Voeg ook de blokjes courgette toe en bak nog een paar minuten mee. Voeg het water en de bouillonblokjes toe, breng aan de kook. Scheur of knip de blaadjes van de takken munt, zevenblad, maggiplant en brandnetel en voeg toe aan de pan met courgette. Kook de groenten en kruiden ca 8 minuten, zo is hij beter te pureren.
2. Zet het vuur uit en pureer de soep met de staafmixer er roer (eventueel) de slagroom erdoor. Breng de courgettesoep eventueel op smaak met wat extra peper en zout en verwarm nog een minuutje door. Garneer de soep eventueel met een takje munt.

Deze soep is heerlijk met (zelfgebakken) brood met kruidenboter

1. Doe 4 grote eetlepels roomboter in een kom, laat het zacht worden op kamertemperatuur
2. trek knoflook uit de tuin, snijd een half teentje in heel fijne stukjes.
3. Pluk oregano, tijm en basilicum, bieslook, peterselie, goudbloem en dille (of wat beschikbaar is in de tuin), snijd het fijn.
4. Roer het knoflook en de kruiden door de zachte boter, voeg naar smaak (zee)zout toe.

Joanne Zwart



Ingredienten

- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook*
- 2 courgettes*
- 1 groentebouillonblokje
- 3 takjes verse munt*
- 3 toppen jonge brandnetel*
- Een handvol toppen jong zevenblad*
- Een handvol toppen verse maggiplant*
- 125 ml slagroom (kan veganistisch)
- 800 ml water
- Zout en peper
- Scheutje olijfolie
- * Uit eigen tuin

