

Vitamine C bommetje - rode kool soep

Ingrediënten

600 gram rode kool, fijngesneden

1 grote ui

2 teentjes knoflook

2 appels, geschild en in blokjes

1,5 liter bouillon

2 laurierblaadjes

3 eetlepels room (als je geen zuivel eet kun je dit vervangen door een eetlepel notenpasta of 50 gram gekookte kikkererwten - of allebei, maakt het heerlijk romig!)

30 gram walnoten, fijngehakt

halve theelepel oersuiker/honing

Hoe maak je het?

1. Snijd de ui fijn en fruit samen met de geperste knoflook even aan in een ruime soeppan met olijfolie. (NB laat de pan eerst heet worden voordat je de olijfolie erin doet, anders oxideert de olie)
2. Voeg de gesneden rode kool toe en de appeltjes. Laat dit zo'n 10 minuutjes stoven, af en toe even roeren, tot de kool is geslonken.
3. Voeg de bouillon en laurierblaadjes nu toe en breng het geheel aan de kook. Laat nog een kwartiertje zachtjes koken.
4. Haal de laurierblaadjes uit de soep. Voeg de room/notenpasta/kikkererwten toe.
5. Pureer de soep met een staafmixer glad en breng op smaak met peper en zout.
6. Verwarm een klein scheutje olijfolie in een bakpan, bak de walnoten drie minuten samen met de oersuiker/honing, schep goed door elkaar. Laat ze niet afkoelen want dan plakt alles aan elkaar. Serveer ze warm over de soepkommen.