



WIJNBOX

**Cabriz branco**  
Zowel de venkel als de kruidige auberginetopping combineren perfect met deze kruidige Portugese witte Cabriz.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39  
2016

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

## Venkel-peensoep met auberginetopping en koriander

Met een rozijnen-notenbroodje

De peen en venkel in deze soep zorgen voor een zoete anijsachtige smaak. De kruidige topping van aubergine zorgt voor wat tegengewicht in smaak. Voeg pompoenpitten toe voor een lekkere bite en crème fraîche voor een frisse twist. Eet samen met het rozijnen-notenbroodje of dip deze lekker in de soep!

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



Venkel



Peen



Volkoren rozijnen-notenbroodje



Verse koriander



Crème fraîche



Currykruiden



Verse gember



Pompoenpitten



Rode peper



Aubergine

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Peen	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Currykruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren rozijnen-notenbroodje 1) 8) 17) 20) 21) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (el) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (blokje)*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 7) Melk/lactose  
8) Noten  
Kan sporen bevatten van  
17) eieren, 19) pinda's,  
20) soja, 21) melk/lactose,  
22) noten, 23 selderij,  
25) sesam en 27) lupine.

## Benodigheden

Soeppan met deksel,  
koekenpan, staafmixer

**Voedingswaarden** 585 kcal | 17 g eiwit | 51 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 16 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd klein. Snijd de peen in plakken en de aubergine in blokjes.



**2** Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel en bak de rode peper, ⅔ van de currykruiden en de helft van de gember 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de venkel en peen toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg vervolgens 400 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan, verkruimel het groentebouillonblokje erboven en kook, afgedekt, 15 minuten op middelmatig vuur.



**3** Bak het rozijnen-notenbroodje 5 - 7 minuten in de oven.

**4** Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de pompoenpitten, zonder olie, tot deze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de aubergine, overige gember en overige currykruiden 8 minuten op middelmatig vuur. Voeg daarna de pompoenpitten toe en bewaar apart.



**5** Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Gebruik eventueel het overige water om de soep iets dunner te maken. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Snijd de koriander fijn. Verdeel de soep over soepkommen. Verdeel de auberginetopping erover en garneer met de crème fraîche en korianderblaadjes. Serveer de venkel-peensoep met het rozijnen-notenbroodje.

**Tip!** Kinderen houden vaak van een zoete smaak en dat maakt deze soep perfect voor hen. Laat de kruidige topping achterwege en serveer deze apart op tafel voor de liefhebbers.