

Linzensoep



Met pastinaak

Ingrediënten:

- 300 gram linzen (Dupuis)
- 2 uien
- 350 gram pastinaak
- 1 wortelpeterselie
- wat verse peterselie
- stukje gember
- 1 liter verse groentebouillon
- 1 theelepel tijm
- 0,5 theelepel bonenkruid
- 1 eetlepel olijfolie
- zout

Bereiding:

1. Spoel de linzen met koud water af in een zeef onder de kraan. Kook ze samen met een stukje kombu in 45 minuten gaar. Laat ze op een warme plek na-wellen. Daarna uit laten lekken.
2. Snipper de uien.

3. Schil de pastinaken en wortelpeterselie en snij ze in kleine stukjes.
4. Schil de gember en rasp deze op een fijne rasp.
5. Hak de gewassen peterselie fijn.
6. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg olijfolie toe en zodra de olie warm is de uien hierin (zachtjes) glazig stoven.
7. Voeg nu pastinaak, gember, wortelpeterselie en bouillon en wat zout toe en kook de groenten gaar met het deksel op de pan.
8. Nu kun je er voor kiezen om evt. de groenten een beetje te pureren.
9. Voeg daarna linzen en peterselie toe en verwarm dit goed door.
10. Proef of er nog wat zout nodig is.

Serveer deze soep met wat stevig brood als lunch

Dupuis, de Puy of Le Puy?

Er bestaan duizenden soorten linzen. Een ervan is de soort Dupuis.

Deze linzen danken hun naam aan een oud-vulkanisch gebied in de Auvergne in Frankrijk, genaamd de Velay. De hoofdstad van dit gebied heet Le Puy. Alleen linzen die uit de Velay vandaan komen mogen Le Puy linzen genoemd worden. Ze worden beschouwd als een delicatessen. Een soort champagne onder de linzen dus!

Linzen van hetzelfde ras die elders worden geteeld worden aangeboden onder de naam Dupuis.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed** Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige*, www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2021020
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter
Bijzonderheden: veganistisch