

Pastinaak-biet-soep

Dubai style



Ingrediënten:

- 500 gram pastinaak
- 2 rode bietjes (rauw)
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel tijm
- 1 ui
- 1 appel
- 1 eetlepel appelstroop (100% appel)
- stukje gember
- 1,2 liter verse groentebouillon
- zout
- citroensap
- 2 eetlepels pistachenoten
- flinke pluk fenegriekkiemen

Bereiding

1. Verwarm de oven op 180°C, bekleed een bakplaat met bakpapier,
2. Schil de pastinaak, biet, ui en knoflook en snij ze in flinke dobbelstenen.
3. Vermeng 2 eetlepels olijfolie met tijm en de gesneden groenten en verdeel ze over de bakplaat.
4. Circa 30 minuten garen in de oven.
5. Schil ui en appel en snij ze in kleine blokjes.
6. Schil de gember en rasp deze fijn.
7. Verwarm een braadpan, voeg 1 eetlepel olijfolie toe. Zodra de olie warm is ui en appel toevoegen. Met het deksel op de pan, matig vuur, even laten garen.
8. Appelstroop toevoegen rustig op laten lossen.
9. Bouillon, gember en groenten uit de oven toevoegen. Gaar koken.
10. Rooster de pistachenoten in een droge koekenpan, maal of hak ze fijn.
11. Zodra de soep gaar is, met een staafmixer pureren.
12. Op smaak brengen met iets citroensap en zout.

Serveer deze soep met verse fenegriekkiemen en fijngemalen pistachenoten.

Fenegriekkiemen

Veel kiemen zijn kant-en-klaar te koop, maar fenegriek meestal niet. Kweek ze eenvoudig zelf, met de weckpot & stukje gaas methode:
1 eetlepel zaad een nacht weken in koud water, de volgende dag uit laten lekken, 2x per dag goed spoelen met koud water en uit laten lekken. Zet de pot in het licht, maar niet in de zon. Na 2-4 dagen oogsten. Zie ook:
<https://www.voedwel.nl/weblog/spruiten-en-kiemen>

Dit recept komt uit *Soep-er* van Janine de Roode (ISBN 9789089899576) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2026003
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter