

Pastinaaksoep

met mosterd-room



Ingrediënten:

- 750 gram pastinaak
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter verse groentebouillon
- 1 dl. room (wat je in huis hebt: dierlijk of plantaardig, zure room of creme fraiche)
- 2 eetlepels mosterd
- peterselie
- zout

Bereiding

1. Snipper ui en knoflook.
2. Verwarm een braadpan.
3. Voeg olijfolie toe en smoor hierin, op een zacht vuur, met het deksel op de pan, ui en knoflook tot de ui glazig is.
4. Snijd de pastinaken in blokjes.
5. Voeg pastinaak en groentebouillon toe en kook de soep in 15-20 minuten gaar.
6. Pureren met de staafmixer.

7. Op smaak brengen met zout.
8. Fijngesneden peterselie erdoor roeren.
9. Room en mosterd in een kommetje losroeren.

Serveer deze soep met, per persoon, een eetlepel van het mosterd-roommengsel.

Mosterd

Mosterdzaad behoort tot de familie van de kruisbloemigen en is gemakkelijk te verbouwen in een gematigd klimaat, de eenjarige plant wordt ruim een meter hoog en bloeit met gele bloemetjes. Bijen en andere bestuivers zijn er dol op.

Mosterdzaad bevat een scherpe, zwavelhoudende olie en is hiermee al heel lang een smaakmaker, het werd vooral veel gebruikt voordat de uitheemse specerijen gangbaar werden.

Er bestaat zwart, bruin, geel en wit mosterdzaad. Zwart mosterdzaad komt vooral uit West-Afrika, het bruine zaad uit Azië, deze zaden zijn kruidig en pikant. De gele en witte zaden komen uit Europa en zijn vooral scherp van smaak.

De mosterdolie in het zaadje zorgt voor de scherpe smaak, daarom is fijne, gezeefde mosterd vaak scherper dan grove mosterd.

Mosterd werkt sterk stimulerend op de spijsvertering en ondersteunt vooral de vertering van vetten en eiwitten.

Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2026002
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter