

Tomaten Groentesoep



Hoofdgerecht

maaltijdsoep

4 personen

Land: Italië

Bereidingstijd: 30 minuten

Seizoen: het hele jaar door



Ingrediënten

- 1 pot geconcentreerde vleesbouillon
- 400 g gesneden (boeren)soepgroenten (vers of diepvries)
- 1 pakje gezeefde tomaten (2 dl)
- 4 el pesto
- 1 ciabattabrood of stokbrood
- 5 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 200 gr mozzarella

Bereidingswijze

1. Voeg aan de pot vleesbouillon 2 potten water toe. Verwarm de bouillon met de soepgroenten en de gezeefde tomaten en kook zachtjes 10 minuten.

2. Roer daarna de pesto erdoor. Snijd het brood in schuine plakken. Meng geperste knoflook door de olijfolie en bestrijk de broodplakken met dit mengsel. Leg ze even onder een hete grill. Let erop dat de broodrandjes niet verbranden. Snijd de mozzarella in plakjes, leg ze op de crostini's en smelt de kaas licht onder de hete grill. Serveer de soep in kommen of op borden met de mozzarella-crostini's ernaast.

Tenslotte

Voor **Tomaten Groentesoep met krieltjes** smelt je een flinke klont boter in een pan. Snijd 2 tenen knoflook fijn er bak die in de boter. Snijd het wit van 4 preien in stukken en spoel het zand eruit. Snijdt 700 gr tomaten (ongeveer 6) in vieren. Verwijder zaad en zaadlijsten uit 1 zoete puntpaprika en snijd in stukken. Doe prei, tomaten en paprika in de pan met boter en knoflook. Bak de groenten op een middelhoog vuur en roer af en toe even om. Strooi er 1 el gedroogde of 2 el verse oregano, peper en zout bij. Giet er vervolgens 1 liter groenten of visbouillon (liefst zelfgemaakt anders tabletten) bij en breng aan de kook. Doe er 400 gr geschilde en voorgekookte krieltjes bij. Snijd 2 handen vol verse tuinkruiden (peterselie, selderij, bieslook) fijn en doe een handvol in de soep. Zet het vuur laag en laat minstens een uur op heel laag vuur pruttelen. Doe er nog een el crème fraîche en nog een handvol verse kruiden bij en breng op smaak met wat peper, zout en paprikapoeder. Voor **Tomaten Groentesoep met balletjes** doe je 250 gr rundergehakt in een kom en meng ½ el gehaktkruiden erdoor. Draai het gehakt tot kleine balletjes. Doe de inhoud van 1 pakje Honig tomatensoep in een pan en voeg al roerende 1 1/2 liter koud water toe. Breng de soep al roerende aan de kook. Voeg dan de gehaktballetjes en 250 gr boerensoeptgroenten toe. Breng de soep opnieuw aan de kook en laat de soep nog ca. 10 minuten zachtjes koken. Snijd 3 tomaten ontdaan van zaadlijsten en pitjes in stukjes en voeg ze met 2 el lavas, peterselie of basilicum aan de soep toe. Warm de soep nog ca. 3 minuten zachtjes door. Bestrijk 4 sneetjes bruin brood aan 2 kanten met 25 gr kruidenboter. Snijd de sneetjes in blokjes en bak deze in een droge koekenpan bruin. Schep de soep in soepkommen. Strooi de croutons en 100 gr geraspte belegen- of Parmezaanse kaas er over. Tot slot Franse **Pistousoep**. Deze soep heeft geen vast recept, het is eigenlijk niet meer dan een zomerse tomaten groentesoep met pistou erin, en verder alle groente waarin je trek hebt. Pistou is pesto, maar dan Frans, zonder pijnboompitten. Echte conservatievelingen maken hem zelfs zonder kaas. Maar de kaas is lekker, dus doen we die er gewoon wel in. En boontjes. Als je geen flageolets kunt vinden, kun je ook witte bonen nemen. Snipper 1 ui en 2 tenen knoflook en fruit ze in wat olijfolie. Doe na een paar minuten 1 blik gepelde tomaten erin en plet de tomaten. Voeg 1 el oregano toe en laat een kwartiertje pruttelen. Doe er een halve liter water bij en pureer met een staafmixer. Doe er daarna 3 kruidenbouillonblokjes, 2 blaadjes laurier, een korst van oude kaas en nog eens een liter water bij. Breng aan de kook en laat minstens een half uurtje pruttelen. Maak in die tijd de pistou: vijzel, hak of pureer 20 blaadjes basilicum, 1 teentje knoflook en minstens vier el Parmezaanse kaas met wat olijfolie tot prut. Vis daarna de kaaskorst uit de soep, doe 200 gr (diepvries)sperziebonen en 1 blikje flageolet (Bonduelle) erbij. Serveer, zodra de sperziebonen gaar zijn, het geheel met een lepel pistou in elke kom. Eet met stokbrood.