



SNOR  
~

# VOORWOORD

*Maak soep* is een verzameling van mijn favoriete soepen en smaken. Voor mij is koken, net als tekenen, een creatief proces. Je begint met een idee, maar het resultaat is altijd net een beetje anders dan je had verwacht. Juist dat maakt koken zo leuk. Als ik aan het koken ben, voel ik de inspiratie van het creëren. Samenbrengen van verschillende smaken die je raken in je hart. Ik geniet ervan om door kookboeken te bladeren en inspiratie op te doen. Vaak loopt het water me in de mond bij het lezen van een kookboek.

Met de illustraties in dit boek heb ik ieder recept tot leven willen brengen. Je ziet in één oogopslag de ingrediënten van de soepen waardoor je direct weet wat je nodig hebt voor dat recept. Of je nu zin hebt in een klassieke kippensoep die je herinnert aan de keuken van vroeger, een exotische kokossoep die je meeneemt naar een tropisch strand, of een stevige bonensoep die je opwarmt op een koude winterdag.

En het leukste: je kunt iedere soep makkelijk je eigen twist geven. Gewoon de ingrediënten en hoeveelheden aanpassen aan je eigen smaak. Ik hoop dat *Maak soep* je net zo veel plezier en inspiratie biedt als het mij heeft gebracht. Duik de keuken in, experimenteer, en geniet van elke soep die je maakt!

Liefs,  
Caroline

# INHOUD

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| Voorwoord              | 03        |
| <b>VEGA-SOEP</b>       | <b>06</b> |
| Groentebouillon        | 08        |
| Uiensoep               | 10        |
| Wortelsoep             | 12        |
| Minestrone-soep        | 14        |
| Paprikasoep            | 16        |
| Noedelsoep             | 18        |
| Indiase dahl           | 20        |
| Colombiaanse soep      | 22        |
| Venkelsoep             | 24        |
| Courgettesoep          | 26        |
| Mosterdsoep            | 28        |
| Bietensoep             | 30        |
| Paddenstoelensoep      | 32        |
| Pompoensoep            | 34        |
| Tomatensoep            | 36        |
| Paksoensoep            | 38        |
| Pittige pindasoep      | 40        |
| Kervelsoep             | 42        |
| Komkommer-avocado-soep | 44        |
| Bleekselderijsoep      | 46        |
| Linzensoep             | 48        |
| Spinaziesoep           | 50        |
| Broccolisoe            | 52        |
| Harira                 | 54        |
| Mexicaanse bonensoep   | 56        |
| Doperwtensoe           | 58        |
| Gazpacho               | 60        |



|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>VISSOEP</b>       | <b>62</b> |
| Visbouillon          | 64        |
| Bouillabaisse        | 66        |
| Garnalensoep         | 68        |
| Garnalen-radijssoep  | 70        |
| Vongolesoep          | 72        |
| Aspergesoep met zalm | 74        |
| Makreelsoep          | 76        |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>VLEESSOEP</b>       | <b>78</b> |
| Runderbouillon         | 80        |
| Erwtensoe              | 82        |
| Stroganoffsoep         | 84        |
| Tomatensoep met ballen | 86        |
| Goulashsoep            | 88        |
| Knolselderijsoep       | 90        |
| Groene aspergesoep     | 92        |
| Bloemkoolsoep          | 94        |
| Venkel spinaziesoep    | 96        |
| Gebonden mosterdsoep   | 98        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>KIPPENSOEP</b>                | <b>102</b> |
| Kippenbouillon                   | 104        |
| Kippen groentesoep               | 106        |
| Tom kha kai                      | 108        |
| Soto ayam                        | 110        |
| Kip-kerriesoep                   | 112        |
| Kippensoep met spinazie en rijst | 114        |
| Pinda-kippensoep                 | 116        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>TOPPINGS</b>             | <b>118</b> |
| Croutons                    | 120        |
| Room, crème fraîche en olie | 122        |
| Verse kruiden               | 123        |
| Noten en zaden              | 124        |
| Spek, chorizo en ansjovis   | 125        |
| Bladerdeegsticks            | 127        |



# VEGA SOEP



# GROENTE BOUILLON

2 uien  
4 tenen knoflook  
4 wortels  
4 preien  
1 knolselderij  
4 kruidnagels  
1 laurierblad  
8 peperkorrels  
snuf zout  
tijm, peterselie, rozemarijn



1

Snij de groente in grove stukken.



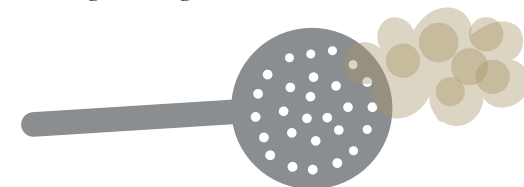
2

Doe de de groente en de kruiden in een soeppan met 4 l koud water. Breng het aan de kook.



3

Laat een half uur op laag vuur zachtjes inkoken. Schep het schuim er regelmatig eraf.



4

Zeef de soep door een theedoek over in een andere pan. Gooi de groente weg. De bouillon is klaar.



# UIEN SOEP

4 el boter / 4 grote uien, in dunne ringen / 1 teentje knoflook, fijngesneden / 50 ml witte wijn / 500 ml runderbouillon / 2 laurierblaadjes / 3 takjes tijm / 80 g gruyère, geraspt / geroosterd brood

Verhit de boter in een grote soeppan. Bak de uien op laag vuur 30 minuten, tot ze zacht en bruin zijn. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee. Schenk de witte wijn en runderbouillon in de pan en voeg de laurierblaadjes en tijm toe. Breng aan de kook en laat nog 20 minuten zachtjes koken. Breng de soep op smaak met zout en peper. Bestrooi met de gruyère en serveer met het geroosterde brood.



# WORTEL SOEP

2 el olijfolie / 2 uien, gesnipperd / 2 cm verse gember, fijngesneden / 2 winterpenen, in blokjes / 2 teentjes knoflook, fijngesneden / 1 groentebouillonblokje / 750 ml water / 100 g crème fraîche / sap van 1 sinaasappel / 5 takjes verse bladpeterselie, fijngesneden

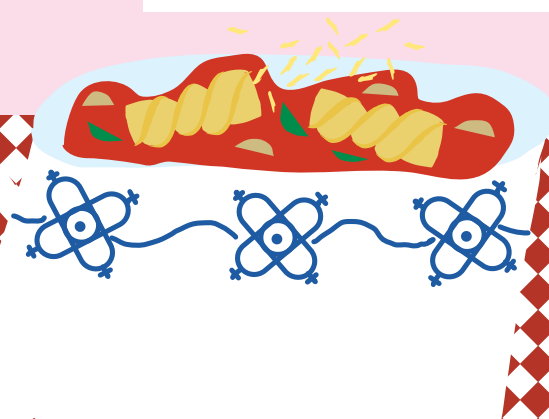
Verhit de olijfolie in een soeppan. Fruit de ui en de gember 5 minuten. Voeg de winterpeen en knoflook toe en bak 5 minuten mee. Voeg het groentebouillonblokje toe en schenk het water in de pan. Breng de soep aan de kook en laat op laag vuur 15 minuten koken. Pureer de soep met de crème fraîche en het sinaasappelsap glad en breng op smaak met zout en peper. Garneer de soep met de bladpeterselie.



# MINESTRONE SOEP

300 g pasta / 2 el olijfolie / 1 ui, gesnip-  
perd / 3 teentjes knoflook, fijngesne-  
den / 2 grote wortels, in blokjes / 1 rode  
paprika, in blokjes / 1 el gedroogde ore-  
gano / 400g gepelde tomaten uit blik  
/ 400 g cannellini bonen uit blik, afge-  
spoeld / 500 ml groentebouillon / 100 g  
verse spinazie / 2 el geraspte Parmezaanse  
kaas / blaadjes van 5 takjes verse basilicum

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de ver-  
pakking. Verhit intussen de olijfolie in een soep-  
pan en bak de ui en knoflook 3 minuten. Voeg  
de wortel, rode paprika en oregano toe en bak  
5 minuten mee. Voeg de gepelde tomaten, can-  
nellinibonen en groentebouillon toe er roer goed  
door. Breng de soep aan de kook en laat 5 minuten  
zachtjes koken. Roer de spinazie door de soep tot  
deze geslonken is, en roer ook de pasta door de  
soep. Breng de soep op smaak met zout en peper.  
Garneer de soep met de Parmezaanse kaas en  
basilicumblaadjes.





# PAPRIKA SOEP

3 rode paprika's / 1 groene paprika /  
3 el olijfolie / 1 ui, gesnipperd / 1 teentje  
knoflook, fijngesneden / 1 tl suiker / 1 tak-  
je rozemarijn / 1 groentebouillonblokje /  
500 ml water / blaadjes van 5 takjes basilicum

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Leg de paprika's op een bakplaat met bakpapier en rooster 30 minuten in de oven. Leg de paprika's in een kom en dek af met vershoudfolie. Laat de geroosterde paprika's 10 minuten afkoelen. Trek het vel van de paprika's en verwijder de steeltjes en zaadjes. Snijd de paprika's in stukken. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 5 minuten. Voeg de geroosterde paprika's, suiker en rozemarijn toe en bak 2 minuten mee. Voeg het groentebouillonblokje en het water toe en breng aan de kook. Kook de soep 15 minuten op laag vuur. Haal het takje rozemarijn uit de soep en pureer glad met een staafmixer. Breng de soep op smaak met zout en peper en garneer met de basilicum.

