

Bruine Bonensoep



Hoofdgerecht

maaltijdsoep

4 tot 6 personen

Land: Holland

Vorbereidingstijd: 3 uur **Bereidingstijd:** 30 minuten

Seizoen: herfst en winter



Ingrediënten

- 500 gr hamschijf, 300 gr krabbetjes, 400 gr procureur (varkensnekstuk)
- 2 uien met schil, in kwarten + 4 laurierblaadjes
- 1 kg bruine bonen (blik, uitgelekt) of 2 glazen potten van 660 gr
- 400 gr prei, in ringen (2 stuks + 400 gr knolselderij, in blokjes (½ knol))
- 400 gr wortel, in blokjes
- 3 runderbouillonblokjes
- 1 rookworst, in plakjes

- peper en zout + zure room en selderijblad voor de garnering

Bereiding

1. Breng 3,5 liter water aan de kook in een ruime pan. Draai dan het vuur laag, doe het vlees (behalve de rookworst), de uien en laurier erbij en laat zonder deksel 3 uur trekken. Zorg dat het water niet kookt (houd het op zo'n 80 graden), anders verliest het vlees eiwit (het schuim dat boven komt drijven).
2. Haal daarna het vlees, de ui en laurier uit de pan, haal het vlees van het bot en snijd het fijn. Doe de bouillonblokjes, de helft van de bonen en de helft van de groenten bij de bouillon, en laat 15 minuten garen.
3. Pureer de soep met de staafmixer. Doe de rest van de bonen en groenten erbij, samen met het fijngesneden vlees en de rookworst en gaar nog 15 minuten, totdat de groenten beetbaar zijn. Breng de soep verder op smaak met peper en zout. Serveer in diepe kommen, met een dot zure room en selderijblad.

Tenslotte

Peulvruchten zijn fantastisch voedsel in velerlei opzicht. Ze vormen een uitstekende bron van eiwit en vezels, kunnen vlees bijna vervangen, en zijn duurzaam; productie, verwerking en transport veroorzaken slechts een geringe CO₂-voetafdruk. Een hogere consumptie van peulvruchten kan bijdragen aan een vermindering van vleesconsumptie, aan de bestrijding van obesitas en aan de gezondheid in het algemeen. Nog een hele snelle soep is; **Bruine bonensoep met Ossenstaart** voor **2**. Een dikke prei schoonmaken wassen en in dunne ringen snijden. Een Gelderse rookworst (275 gr) in plakjes snijden. In (soep)pan 1 blikje Excellent ossenstaartsoep (AH) of pak ossenstaartsoep van Unox en 1 groot blik bruine bonensoep met worstplakjes aan de kook brengen. Prei door soep roeren. Soep afgedekt ca. 5 minuten zachtjes verwarmen. Soep in twee soepborden scheppen. Voor **Bruine bonensoep met spek** snijd je zelf kloeke blokken van 200 gr ontbijtspek aan een stuk – kant-en-klare reepjes zijn niks. Bak ze eventjes aan in een drup olijfolie. Doe 2 grof gesnipperde uien, 1 gesnipperde wortel, 1 gesnipperde stengel bleekselderij en 1 geplet teentje knoflook erbij en bak tot de uien zacht worden. Voeg 1 1/2 blik bruine bonen met hun vocht, mespunt chilipeper, 1 el gemalen komijn en 1 kruidnagel toe en kook zachtjes een half uur. Pureer de helft van de soep met 1/4 liter melk. Voeg zout toe en zo veel water als nodig en wam goed door. Giet aan tafel olijfolie in je bord soep. Tot slot **Bruine bonensoep van Wannée**. Week 400 g gewassen bruine bonen gedurende ten minste 12 uur in 2½ liter koud water. Kook de bruine bonen in het weekwater in een gesloten pan in ca. 2 uur gaar. Voeg 4 in ringen gesneden preien, 1 bos gehakte bladselderij en naar smaak zout en peper toe en laat het geheel onder af en toe roeren nog 30 minuten zachtjes koken. Schenk het kookvocht af en bewaar dit. Pureer bonen en groenten en verdun de puree met het kookvocht. Breng de soep al roerend aan de kook en voeg in gedeelten 50 g boter eraan toe. Breng de bruine bonensoep op smaak met zout en peper. Als vulling voor deze soep kan naar keuze worden gebruikt: restanten kleingesneden gaar vlees, plakjes rookworst, blokjes ham, gehaktballetjes, croutons.