

Courgettesoep



Hoofdgerecht Soep

Vegetarisch (Maaltijdsoep)

4 personen

Land: Italië

Vorbereiding: 5 minuten **Bereidingstijd:** 25 minuten

Seizoen: Juli t/m september



Ingrediënten

- 60 ml extra vergine olijfolie
- 3 teentjes knoflook, geschild, fijngehakt
- handvol basilicum blaadjes, fijngehakt
- zeezout en gemalen witte peper, naar smaak
- 1 kg (\pm 4) groene courgette, in de lengte in vieren snijden daarna in plakjes van 1 cm
- 1 liter kippenbouillon
- 125 ml slagroom of kookroom
- handvol platte peterselie , fijngehakt
- 50 gram vers geraspte Parmezaanse kaas (+ extra voor de garnering)

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een pan met dikke bodem.
2. Bak de knoflook, basilicum, zout en courgette langzaam gedurende 10 minuten of totdat de courgettes lichtbruin en zacht zijn.
3. Voeg wat peper en de bouillon toe en kook zonder deksel 8 minuten, op laag vuur. Haal van het vuur.
4. Doe $\frac{3}{4}$ van de soep in een keukenmachine en pureer dit tot een glad mengsel.
5. Doe de gladde soep terug in de pan en roer de room, peterselie en parmezaanse kaas erbij en warm nog even door.
6. Om te serveren doe je de soep in mooie kommen of borden en bestrooi met Parmezaanse kaas en wat peper.
7. Serveer met knapperig Ciabatta-brood en een groene salade.

Tenslotte

Je kunt deze soep ook als voorgerecht gebruiken en is dan geschikt voor 6 - 8 personen omdat deze soep nogal machtig is. Bij "The River Cafe" in Londen (waar dit recept zijn oorsprong heeft) krijg je er crostini's bij. Die gemaakt worden door een ciabatta brood in de lengte overdwars door midden te snijden, te roosteren aan beide zijden en vervolgens te beleggen met een mengsel van 120 gram zwarte olijven fijngehakt, 1 kleine rode peper waarvan de zaadlijsten zijn verwijderd en fijngehakt en hele goede olijfolie extra vergine, zoveel dat een smeuge substantie ontstaat. Of je kunt ook gewoon olijven tapanade nemen. Rose Gray en Ruth Rogers begonnen het River Cafe in 1987 en hebben sindsdien een wereldreputatie opgebouwd met hun manier van koken. Samen hebben ze diverse kookboeken geschreven, waaronder het River Cafe Kookboek, het River Cafe Kookboek Groen en het River Cafe Kookboek Easy. In 1998 presenteerden zij op Channel 4 een populaire serie over de Italiaanse keuken. Rose Gray is in februari 2010 overleden. Maar het restaurant kun je nog altijd bezoeken. Kijk voor openingstijden en menu's op deze [link](#). **Courgettesoep met komijn** is wel een echt voorgerecht en dat maak je zo: Bak 1 gesnipperde ui zachtjes glazig in 3 el boter. Bestrooi met 1 volle tl gemalen komijn en fruit die heel even mee, tot je de geur duidelijk ruikt. Voeg 1 grote courgette in blokjes gesneden en 1 eveneens in blokjes gesneden aardappel toe, plus 1 liter water en 2 bouillonblokjes. Breng aan de kook en laat zachtjes koken tot de aardappel gaar is, zeg een kwartier. Draai het vuur uit en zet de stampotstamper in de pan. Druk de groenten stuk. Nu kun je de soep zo laten, of verder pureren met de staafmixer. De beroemde lepel crème fraîche of zure room kan, maar hoeft niet. Tenslotte **Courgettesoep met kruidenquenelles**. Een gesnipperde ui fruiten in wat boter. Een ongeschilde courgette in halve plakjes erbij. Circa $\frac{3}{4}$ liter melk, de blaadjes van een klein bosje verse tijm, peper & zout toevoegen en aan de kook brengen. Kwartaartje heel zachtjes laten koken. Soep pureren. 125 ml slagroom met de mixer stijfkloppen in een koude kom. Halverwege handjevol tuinkruiden en de peper & zout toevoegen. Tot gebruik bewaren in de koelkast. Serveren: Met twee eetlepels vier mooie gladde quenelles maken en in het midden van vier soepborden leggen. Aan tafel de hete soep er voorzichtig naast scheppen.