



voor ± 2-3 personen



BLOEMKOLSOEP MET TOMAAT EN KIKKERERWTEN

1 kleine biologische bloemkool

1 biologische ui

1 biologische vleestomaat

1/2 theelepel kurkuma

1 pot biologische kikkererwten

een handje verse platte peterselie

2 eetlepels biologische crème fraîche

2 eetlepels gemixte zaden en pitten

1 biologisch groentebouillon blokje

vers gemalen peper en zout

1 eetlepel biologische olijfolie

BEREIDING

Maak de bloemkool schoon en snij in roosjes. Snij de stronk in blokjes. Zet dit even aan de kant. Snipper dan de ui en doe de olijfolie in de soeppan. Fruit de ui en voeg de kurkuma toe. Bak heel even mee en doe dan de bloemkool erbij. Bak dit 3 minuten. Snij ondertussen de tomaat in stukken en doe dit bij de bloemkool. Los het bouillonblokje op in 500 ml water en voeg dit ook toe. Breng dit aan de kook. Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ook dit bij de soep. Laat de soep 15 minuten zacht doorkoken en pureer dan de soep met een staafmixer tot een romige soep. Maak op smaak met vers gemalen peper en zout. (Voeg wat extra water toe als de soep te dik is en breng het weer even aan de kook). Snij als laatst de peterselie grof, vul de kommen met de bloemkoolsoep, schep er een eetlepel crème fraîche en maak het geheel af door wat gemixte zaden en peterselie eroverheen te strooien.