



Maaltijdsoep van rode linzen en tomaten

Ingrediënten:

- 2 groentebouillonblokjes
(probeer ze zonder suiker –of glucosestroop- of gistextract te vinden)
- 2 klontjes biologische gras- of roomboter
- 3 grote wortels
- 3 stengels bleekselderij
- 2 grote uien
- optioneel: 1 rode peper voor een extra kick
- 15-18 kerstomaatjes
- 1 duimgroot stuk verse gemberwortel
- 3 tenen knoflook, gepeld
- 300g rode linzen
- zeezout en vers gemalen peper naar smaak
- 200g gewassen verse bladspinazie

Bereiding

Breng in een soeppan circa 1,8 liter water met de bouillonblokjes aan de kook en doe daar de boter bij. Schil ondertussen de wortels, de uien en snijd deze met de bleekselderij in stukjes/schijfjes/partjes.

Voeg als de bouillon kookt de wortels, selderij en uien toe en kook nog 10 minuten door. Snijd de peper superfijn en verwijder de zaadjes. Halveer de tomaatjes en schraap met de achterkant van een theelepeltje het velletje van de gember. Snijd de gember vervolgens in flinterdunne schijfjes en voeg na de hiervoor genoemde 10 minuten de peper, gember, tomaatjes en de linzen toe. Pers ook de knoflook uit boven de pan en roer goed door elkaar.

Laat de soep nogmaals 10 minuten staan pruttelen of tot de linzen gaar zijn. Een korte kooktijd zorgt ervoor dat al je groenten nog lekker knapperig zijn. Zet de soepkommen klaar en leg in iedere kom een flinke handvol verse spinaziebladeren op de bodem. Hier schep je vervolgens de soep overheen totdat de kommen vol zijn en deze breng je op smaak met zout en peper. De hete soep doet de spinazie genoeg slinken maar toch behoudt de spinazie zijn structuur. Roer goed door en serveer direct.

