



Voorjaars Minestrone Soep

Ingrediënten:

Voor 4 personen

50 gr Quinoa
1 pot kleine witte bonen (ongeveer 400 gr)
1 ui
2 wortels
1 kleine venkelknol
250 gr groene asperges
2 tomaten
5 el olijfolie
1,25 l plantaardige bouillon
Zout, peper
2 laurierblaadjes
1 bosje basilicum
1 tl geraspte bio citroenschil
2 el olijfolie

Bereiding:

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel het af en zet alvast klaar. (ook heel handig om hier restjes van de vorige dag voor te gebruiken)

Snijd de ui in reepjes. Schil de wortels, snijd ze in blokjes. Maak de venkel schoon, halveer de venkel, snijd de stengel eraf en het onderkantje. Snijd de venkelknol in 1 cm brede stukken. Snijd ca 2 cm van de uiteinden van de asperges. Snijd ze in 3 cm lange stukken. En snijd tenslotte de tomaten in stukken.

Verwarm 3 el olijfolie in een pan. Bak de uien en wortelen op middelhoog vuur. Giet, de bouillon erbij en breng het aan de kook. Maak op smaak met zout, peper en de laurierblaadjes. Dek de pan af en laat 5 minuten doorpruttelen. Voeg de tomaat, venkel en asperges toe en kook 8-10 min. verder op een middelhoog vuur.

Ondertussen, in een kom 20 g basilicumblaadjes en de citroenschil mengen met 2 eetlepels van de soep. Voeg de 2 el olie toe en pureer het met een staafmixer. Voeg dan nog 2 el olijfolie erdoor tot het een mooie basilicumolie is geworden. Warm de quinoa en de bonen mee op in de soep. Serveer met de basilicumolie en enkele blaadjes basilicum.

