



[Home](#) > [Recepten](#) > [Voorgerechten](#) > Brandnetelsoep met spinazie

Brandnetelsoep met spinazie

Wie durft? Het is nu de tijd om jonge brandnetels te plukken en een oergezond soepje te bro spinazie voor nog meer ijzer!



Ingrediënten

- 2 flinke handen vol brandneteltoppen

- 2 flinke handen vol spinazie
- 2 aardappels (of 1 grote)
- 1 ui
- 1 grote teen knoflook
- 1,25 liter groentebouillon (glutenvrij)
- sojaroom
- kruiden (bijv. majoraan en peterselie)
- peper en zout

Bereidingswijze

In het voorjaar maak ik altijd wel een keer brandnetelsoep. Het idee dat je je groenten gewoon in de na spreekt me wel aan. Toegegeven, deze diepgroene soep doet wat denken aan een heksenbrouwsel, maar prima! Pluk de jonge brandnetels vroeg in het voorjaar. Neem een schaar mee en handschoenen, zodat Neem vooral de frisgroene toppen. Spoel ze thuis goed schoon in een bak met koud water.

Dat is wel hele groene soep!

Snijd een ui en een teen knoflook in stukken. Doe ze in een pan met wat olijfolie en laat ze op een zach minuten bakken. Schil de aardappel(s) en snijd die in kleine blokjes. Doe de aardappels bij de uien en r elkaar. Nu maak je de bouillon. Ik kook water in de waterkoker en voeg daar 2 theelepels biologische b toe. Het kan natuurlijk ook met bouillontabletten. De bouillon gaat nu bij de aardappels en uien in de p geheel aan de kook en laat het 5 minuten koken. Voeg dan de brandnetels en de kruiden toe. Nog 5 mi

de spinazie erbij. Let op, die moet je vaak ook nog even wassen. Na een minuut of tien roer je door de aardappels gaar zijn. Zo ja, dan kun je beginnen met pureren. Met de staafmixer mix je tot je een m hebt. Giet een flinke scheut sojaroom bij de soep en breng op smaak met peper en zout. Ook heerlijk a geroosterd (glutenvrij) brood.

Extra informatie

 4 personen

 25 minuten

 Voorgerechten

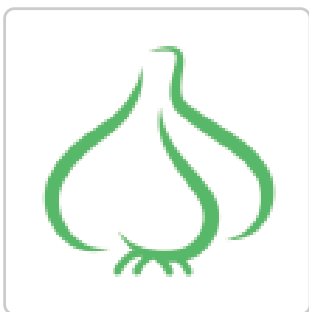
 **soep** **glutenvrij** **lactosevrij** **ennumervrij** **groente** **vegetarisch** **wildplukken**

Tweeten

Bewaren

1

Email



de Gezonde Kok

De Gezonde Kok eet al jaren zonder suiker, gluten, lactose en e-nummers en verbaas met de lekkerste maaltijden en tussendoortjes. En alles staat 'in no time' op tafel. La op deze site en eet smakelijk (en gezond)!

Bekijk ook deze gezonde recepten

Gnocchi met ham, radicchio, tuinbonen en Taleggio



4 personen

40 minuten

Ingrediënten

500 g	frietaardappelen
2 eetlepels	grof zout
1 kg	tuinbonen
snuif	bicarbonaat
klontjes	boter
2	sjalotten
1 teentje	look
takjes	rozemarijn
2 deciliter	melk
200 g	Taleggio
snuif	bonenkruid
snuif	chiliflakes
een halve	radicchio
150 g	Zwarte Woudham

Iedereen kent de Italiaanse deegkussentjes wel. Ze zijn nog lekkerder in een romige saus met ham, tuinbonen en radicchio. Voor een extra pittige punch gebruikt Jeroen Taleggio kaas, een Italiaanse kaas uit de streek rond Bergamo.

Bereiding

- 1 500 g frietaardappelen, 2 eetlepels grof zout

Spoel de aardappelen onder koud water en dep ze droog. Leg ze op een laagje grof zout in een ovenschaal en schuif de schaal 60 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C.

- 2 1 kg tuinbonen, snuif bicarbonaat

Dop de tuinbonen en kook ze kort in wat water met een snuif bicarbonaat. Giet de tuinbonen af en spoel ze kort onder koud water.

- 3 klontjes boter, 2 sjalotten, 1 teentje look, takjes rozemarijn, 2 deciliter melk, 200 g Taleggio

Zet een grote pan op het vuur en laat een klont boter smelten. Snijd de sjalot en look heel fijn en stoof ze aan in de boter. Voeg er een takje rozemarijn aan toe en giet de melk erbij. Snijd de kaas in blokjes en laat hem rustig smelten in de melk met de sjalot.

- 4 Dop de tuinboontjes de tweede keer en hou de boontjes even apart.

5 **snuif bonenkruid**

Pel de aardappelen, duw ze door de passie-
vit en meng de aardappelpuree met de
bloem, een snuif bonenkruid en een snuif
zout. Kneed het geheel goed door met je
handen en rol worsten van het deeg.

6 **Snijd de worsten in stukjes en kook ze gaar
in wat gezouten water.**

TIP *Gnocchi zijn gaar
wanneer ze komen
bovendrijven.*

7 **klontjes boter**

Laat wat boter smelten in een pannetje en
bak de gekookte gnocchi goudbruin in de
boter.

8 **snuif chiliflakes**

Haal de tak rozemarijn uit de melk met de
kaas. Kruid de saus met wat peper en een
snuifje chiliflakes.

9 **een halve radicchio**

Snijd de kern uit de radicchio en snipper
de sla fijn. Voeg de sla en de tuinbonen toe
aan de saus.

10 **150 g Zwarte Woudham**

Snijd de ham in reepjes en meng hem
onder de saus. Meng alles goed onder
elkaar en warm het geheel lichtjes op.

-
- 11 Schep wat van de saus met de tuinbonen, de ham en de radicchio in een bord. Schep er wat gebakken gnocchi bij, werk af met wat ham en serveer.