



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 32
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via     De mooiste foto krijgt een verrassing!

Oosterse noedelsoep met citroengras, venkel en ei

Met een Hollandse twist door de bloemkool

Je brengt deze soep op smaak met citroengras, ook wel bekend als serih. Citroengras heeft een frisse, citroenachtige smaak. Je kunt het niet rauw eten en wordt daarom vaak meegekookt of gestoofd. Voordat je gaat eten haal je het citroengras weer uit het gerecht.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Gember



Rode peper



Bloemkool



Venkel



Citraengras



Kokosmelk



Vrije-uitlopei



Currykruiden



Noedels



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P
Gember (5 cm)	½	¾	¾	¾
Rode peper	¼	½	½	¾
Bloemkool (g)	125	250	375	500
Venkel	½	1	1½	2
Citroengras	1	1	1	1
Kokosmelk (ml)	150	250	350	450
Vrije-uitlooperi 3)	2	4	6	8
Currykruiden (tl)	½	1	1½	2
Noedels (g) 1)	50	100	150	200
Sojasaus (zakje) 1) 6)	½	1	1½	2
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2
Peper & zout*			Naar smaak	

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **3)** Eieren
6) Soja

Benodigheden

Steelpan of kleine pan met deksel, wok of soeppan met deksel

Voedingswaarden 726 kcal | 25 g eiwit | 53 g koolhydraten | 45 g vet, waarvan 26 g verzadigd | 8 g vezels



1 Bereid de bouillon. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de bloem van de bloemkool in kleine roosjes en snijd de steel klein. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in fijne blokjes.



2 Kneus het citroengras door deze op 3 plaatsen te breken. Roer de kokosmelk goed door (zie tip).



3 Zorg dat het ei net onder water staat in een steelpan of kleine pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 6 minuten hard. Laat daarna schrikken onder koud water en pel het ei.

4 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de gember en rode peper 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg de bloemkool en venkel toe en roerbak 1 minuut.

5 Voeg het citroengras, de kokosmelk, currykruiden en bouillon toe en breng al roerende aan de kook. Dek de pan af en laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Voeg na 6 minuten de noedels toe aan de soep en breng op smaak met de sojasaus, peper en zout.



6 Haal het citroengras uit de soep en verdeel de kokossoep over de soepkommen. Snijd het ei doormidden en serveer samen met de soep.

Tip! De kokosmelk kan klonten vormen. Dit betekent niet dat de melk niet meer goed is. De klonten zijn de vetbestanddelen van de kokosmelk die voor een extra volle smaak zorgen.