

Gouden kurkuma linzensoep met citroen en boerenkool

Een voedzame ontstekingsremmende soep met eiwitrijke linzen, levendige kurkuma en verse citroen. Perfect voor stabiele energie en een evenwichtige bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 50 min

Totaal: 60 min

Porties: 8

GL 4.8 / GI 20

Ingrediënten

bruine of groene linzen, uitgezocht en gespoeld

extra vierge olijfolie

gele ui, fijngesneden

wortels, gesneden

teentjes knoflook, fijngehakt

gemalen komijn

gemalen koriander

gemalen kurkuma

versgemalen zwarte peper

natriumarme kippenbouillon of groentebouillon

logifoodcoach.com/recipes/gouden-kurkuma-linzensoep-met-citroen-en-boerenkool

verse boerenkool of spinazie, gesnipperd

verse citroenen

verse peterselie of dille, gehakt

fijn zeezout

Instructies

Step 1

Zet een grote braadpan of pan met dikke bodem op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe. Zodra het glimt, voeg je de fijngesneden ui, wortels en een snufje zout toe. Bak de groenten 6 tot 8 minuten, af en toe roerend, tot ze zacht worden en licht gaan karamelliseren aan de randen.

Step 2

Voeg de fijngehakte knoflook, gemalen komijn, koriander, kurkuma en zwarte peper toe aan de pan. Blijf ongeveer 30 tot 45 seconden roeren tot de specerijen aromatisch worden en de groenten gelijkmatig bedekken. Dit blooming-proces geeft de etherische oliën vrij en verdiept het smaakprofiel.

Step 3

Giet de gespoelde linzen en bouillon erbij en roer alles goed door elkaar. Verhoog het vuur tot hoog en breng het mengsel aan de kook. Proef de bouillon en breng op smaak met zout naar je voorkeur, houd er rekening mee dat de smaken geconcentreerder worden naarmate de soep pruttelt.

Step 4

Zodra het kookt, verlaag je het vuur om het zachtjes te laten sudderen. Dek de pan gedeeltelijk af met een deksel, waarbij je een kleine opening laat voor de stoom. Laat de soep 35 tot 40 minuten koken, af en toe roerend, tot de linzen zacht zijn maar nog hun vorm behouden. Ze moeten van binnen romig zijn zonder papperig te worden.

Step 5

Verwijder het deksel en roer de gesnipperde boerenkool of spinazie erdoor, duw het naar beneden in de hete vloeistof. Blijf nog 5 minuten zonder deksel koken tot de bladgroenten slap worden en zacht zijn terwijl ze hun levendige kleur behouden.

Step 6

Haal de pan van het vuur. Pers het sap van één citroen in de soep en roer de gehakte verse kruiden erdoor. Proef en pas de smaak aan met extra zout of citroensap indien nodig om een frisse, evenwichtige smaak te krijgen. De zuurgraad moet de aardse linzen aanvullen zonder overweldigend te zijn.

Step 7

Schep de soep in kommen en serveer direct, gegarneerd met dunne plakjes citroen en extra verse kruiden indien gewenst. Voor een romigere textuur kun je een staafmixer gebruiken om de soep gedeeltelijk te pureren, waarbij je wat hele linzen overlaat voor textuurcontrast. Bewaar restjes in een luchtdichte container in de koelkast tot 5 dagen, voeg een scheutje bouillon toe bij het opwarmen indien nodig.