

Gouden kurkuma-linzensoep met citroen en bladgroenten

Een voedzame, bloedsuikervriendelijke linzensoep met ontstekingsremmende kurkuma, vezelrijke linzen en frisse citroen – perfect voor stabiele energie de hele dag door.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 50 min

Totaal: 60 min

Porties: 7

GL 5.2 / GI 20

Ingrediënten

bruine of groene linzen, uitgezocht en gespoeld

extra vierge olijfolie

about 1 medium onion gele ui, fijngesneden

about 2 large carrots wortels, gesneden

teentjes knoflook, fijngehakt

gemalen komijn

gemalen koriander

gemalen kurkuma

versgemalen zwarte peper

about 8 cups natriumarme groentebouillon of kippenbouillon

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

about 2 heaping cups boerenkool of spinazie, stelen verwijderd en gesnipperd

for juice and serving verse citroenen

verse peterselie of dille, gehakt

adjust to taste fijn zeezout

Instructies

Step 1

Verwarm de olijfolie in een grote braadpan of pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Zodra de olie glimt, voeg je de gesneden ui, wortels en een snufje zout toe. Bak 6 tot 8 minuten, af en toe roerend, tot de groenten zacht worden en de uien glazig en geurig zijn.

Step 2

Voeg de fijngehakte knoflook, komijn, koriander, kurkuma en zwarte peper toe aan de pan. Roer constant gedurende ongeveer 30 tot 45 seconden tot de specerijen geurig worden en de groenten gelijkmatig bedekken. Dit blooming-proces geeft de essentiële oliën vrij en verdiept het smaakprofiel.

Step 3

Giet de gespoelde linzen en groentebouillon erbij en roer alles goed door elkaar. Verhoog het vuur tot hoog en breng het mengsel aan de kook. Proef de bouillon en voeg naar behoefte zout toe—begin met een halve theelepel en pas aan op basis van het natriumgehalte van je bouillon.

Step 4

Zodra het kookt, verlaag je het vuur om een zacht sudderen te behouden. Dek de pan gedeeltelijk af met het deksel een stukje open zodat stoom kan ontsnappen. Kook 35 tot 40 minuten, 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 volledig en roer de gesnipperde boerenkool of spinazie erdoor. Blijf onafgedekt sudderen gedurende nog eens 5 minuten tot de bladgroenten slap worden en zacht zijn. De soep moet een stevige, bouillonachtige consistentie hebben met zichtbare hele linzen en groenten.

Step 6

Haal de pan van het vuur. Pers het sap van een halve citroen in de soep en roer de verse gehakte kruiden erdoor. Proef en pas de smaak aan met extra zout of citroensap naar wens. De citroen moet de smaken opfrissen zonder de aardse specerijen te overheersen.

Step 7

Schep de soep in kommen en serveer warm. Voor extra citroensmaak en visueel effect kun je elke portie garneren met een dun schijfje citroen. Als je een romigere textuur prefereert, gebruik dan een staafmixer om de soep gedeeltelijk te blenden, waarbij je wat linzen en groenten heel laat voor textuur. Bewaar restjes in een luchtdichte container in de koelkast tot 5 dagen.