

AJUINSOEP MET GROENTEPAKKETJE

Blinkt oktober in zonnegoud, de winter volgt dan snel en koud. We kunnen ons dus beter voorzien van een paar lekkere gerechten om de komende lange koude winteravonden te vullen. Een paar leuke ideetjes ook om de menu's van de feestdagen een gezonde toets mee te geven.

Houden de bomen hun blaren lang, wees voor een strenge winter bang.

Auteur Ludo Slaets

Ingrediënten

- 5 uien
- 1 teentje look
- 2 liter bouillon
- 2 warmoes bladeren
- 1 sjalotje
- 5 champignons
- 2 tomaten
- 1 geitenkaasje
- oregano
- zonnebloempitten
- venkelzaadjes

Bereiding

- Snij de uien in ringen en fruit deze aan in een beetje boter tot ze mooi goudbruin zijn. Doe er dan de geperste look bij.
- Bevochtig met de bouillon.
- Snij het sjalotje en de champignons fijn en stook even aan in boter.
- Spreid het warmoesblad open, schik er het sjalot/champignonmengsel in, gepelde, ontpitte en fijngesneden tomaat erover, een rondje geitenkaas en enkele geroosterde zonnebloempitten en venkelzaadje erop en dan netjes als een pakketje dichtplooien.
- Schep in een vuurvaste schotel een bodempje soep, leg de pakketjes erin en laat een 20-tal minuten garen in een matig warme oven.
- Bij het opdienen, de pakketjes in een voorverwarmd bord, soep erover en afwerken met nog enkele geroosterde zonnebloempitjes en venkelzaadjes.
- Eventueel nog wat gemalen kaas bij serveren.