

Ingrediënten

- ¼ bio rode kool
- 1 bio uitje
- 2 bio appels
- 2 bio steranijs
- Bio appelazijn
- Bio bonenkruid
- 10- tal bio kastanjes
- Bio ruwe rietsuiker

Bereiding

- De kastanjes aan de bolle kant kruiselings insnijden en tien minuutjes in een oven van 220 graden poffen.
- Even afkoelen en pellen.
- Het uitje fijn snijden en aanstoven in een beetje palmolie.
- Snij de rode kool fijn, voeg bij de ajuin en bevochtig met een flinke scheut appelazijn en een half glas water.
- Steranijs en bonenkruid bijvoegen en zachtjes laten garen.
- Fijn gesneden appels en kastanjes bijvoegen en afsmaken met peper, zout en eventueel een beetje suiker naar eigen smaak.



RODE KOOL MET APPEL EN KASTANJES



Ingrediënten

- 100 gr. gedroogde bio kikkererwten
- 1 bio ui
- 100 gr. gele (of rode) bio linzen
- 50 gr. bio rijst
- Bio bouillon
- 2 teentjes bio look
- Bio rode palmolie
- Bio kurkuma
- Bio munt, peterselie, bieslook, koriander, dille en bosuitjes
- ¼ liter bio slagroom
- Bio peper en zout

Bereiding

- Laat de kikkererwten minstens een nacht weken, afgieten en laten uitlekken.
- Snij de ui fijn en stoof aan in een lepelje palmolie met ½ lepelje kurkuma en peper en zout.
- Bevochtig met 2 liter water, voeg de kikkererwten toe en laat een halfuurtje sudderen.
- Gewassen en uitgelekte linzen en rijst bijvoegen en nog een 20-tal minuten zachtjes laten garen.
- Breng op smaak met wat bouillon en peper en zout.
- Klop de room stevig op, meng er de gehakte kruiden en de geperste look onder en dien op in de soep.
- Versier met een muntblaadje

KIKKERERWTENSOEP