


soep

10 recepten uit de wereld,
geserveerd op Lierse tafels



- 4** Groentesoep met kip uit Afghanistan
- 6** Preisoep met balletjes uit België
- 8** Yoghurt-komkommersoep uit Bulgarije
- 10** Harira uit Marokko
- 12** Snert uit Nederland
- 14** Borsjtsj uit Oekraïne
- 16** Caldo verde uit Portugal
- 18** Groentesoep met vlees en zure room uit Roemenië
- 20** Linzensoep uit Syrië
- 22** Linzensoep uit Turkije

A woman with dark, wavy hair and a red flower in her hair is smiling warmly. She is wearing a white, textured, short-sleeved top. She is holding a white bowl filled with a yellowish-orange soup, with a white spoon resting inside. The background is a plain, light-colored wall.

“Toen ik 12 was, leerde mijn moeder me koken. Deze soep eten we zowel op feesten als op een gewone dag. Ik paste het recept een beetje aan want ik hou meer van een volle soep. Ik gaf het door aan mijn jongere zus en ook mijn dochter kan de soep intussen klaarmaken.”

RITA NAZARI

سوپ ترکاری با سین مرغ

Groentesoep met kip uit Afghanistan



VOOR 8 PERSONEN

- Vul een pot met water.
- Voeg het bouillonblokje, de wortel, een snuifje peper, gallina blanca en paprikapoeder toe. Laat het koken tot de wortel gaar is.
- Voeg de kikkererwten, de kip, de paprika's en de aardappel toe. Kook tot de aardappel gaar is. Voeg dan het zout toe.
- Los maïszetmeel op in 200 ml water. Voeg dit geleidelijk toe aan de soep, in drie keer. Roer tussendoor goed.
- Laat de soep nog 3 minuten zacht pruttelen en voeg dan de sojasaus toe om de smaak te versterken.

2 l **water**

1 **wortel**, in stukjes gesneden

1 **kippenbouillonblokje**

Snuifje **peper**

Snuifje **paprikapoeder**

Snuifje **gallina blanca**

100 gr geweekte **kikkererwten**

3 halve **paprika's** (groen, rood en geel), in stukjes gesneden

100 gr gekookte **kipfilet**, gescheurd

1 **aardappel**, in blokjes gesneden

Snuifje **zout**

2 el **maïszetmeel** + 200 ml **water**

2 tl **sojasaus**

A woman with curly grey hair and black-rimmed glasses is smiling and holding a white bowl filled with green soup. The background is a yellow wall with a white grid pattern. The text is overlaid on the left side of the image.

“Ik maak graag soep en eet het bijna elke dag. Mijn oma stoorde haar groenten heel lang alvorens ze er water bij deed. Ook typisch voor haar soepen is de nootmuskaat. Groene soep met gehaktballen kregen we vaak. De balletjes mochten we pletten met onze vork.”

MARIEKE VERREET

Preisoep met balletjes

Preisoep met gehaktballen uit België



VOOR 3 PERSONEN

- Doe boter in een pot en laat smelten.
- Voeg ajuinen en prei toe en laat lang stoven tot de prei gaar is.
- Voeg aardappelen toe, water en bouillonblokjes.
- Mix de soep wanneer de aardappelen gaar zijn.
- Voeg peper en nootmuskaat toe.
- Meng het gehakt met paneermeel, paprikapoeder en peterselie tot een compacte massa.
- Rol balletjes van 3 cm diameter. Kook in een aparte pot water.
- Schep de soep uit, schep balletjes in het bord.

klontje **boter**

2 **ajuiten**, in groffe stukken gesneden

3 dikke **preien**, in stukken gesneden

2 grote **aardappelen**, geschild en in stukken gesneden

3 l **water** met een paar bouillonblokjes naar keuze

peper

nootmuskaat

250 g **gemengd gehakt**

paneermeel

paprikapoeder

droge **peterselie**



NEDKO ZHECHEV

TARATOR

Yoghurt-komkommersoep uit Bulgarije

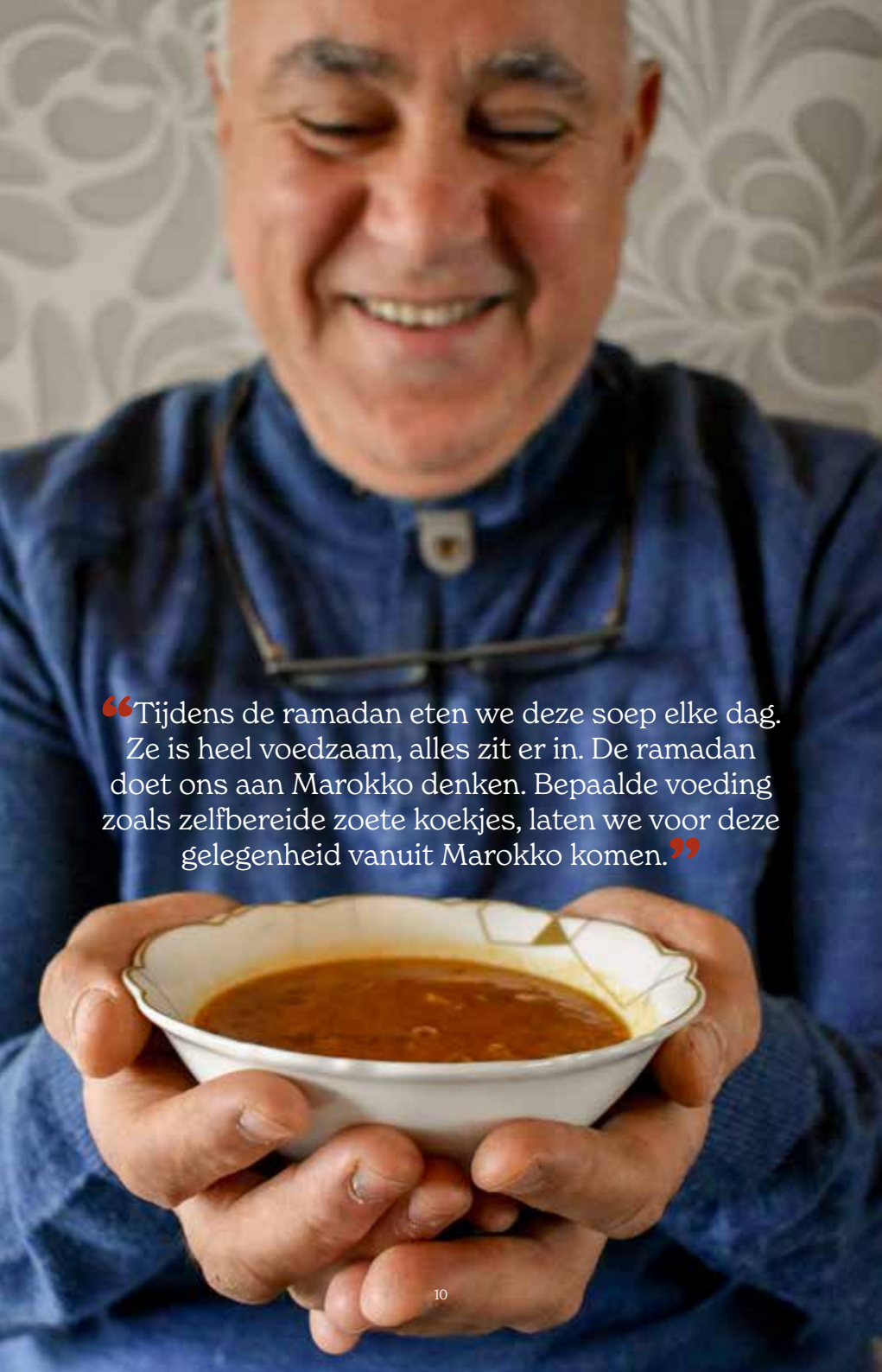


VOOR 3 PERSONEN

- Ben je fan van look? Pers een teentje uit over de yoghurt en meng. Of, voor een milder effect, laat enkele gesneden teentjes trekken in de yoghurt en neem ze er nadien uit.
- Doe de yoghurt in een kom, voeg het water toe en meng.
- Voeg azijn toe en roer.
- Strooi het zout op de komkommer, laat even trekken en voeg toe.
- Zet in de koelkast om te trekken, 24 uur is ideaal.
- Voeg als topping olie, noten en dille toe.

1 teentje **look**
0,5 l **yoghurt** (zo ongezoet mogelijk)
200 ml bruisend of plat **water**, naargelang je voorkeur
1 geschilde **komkommer**, in kleine blokjes gesneden
Snuifje **zout**
Scheutje **azijn**
1 el **zonnebloemolie**
2 **walnoten**, geplet tot kleine stukjes
Dille

“Yoghurt, dille en komkommer staan bijna elke warme zomerdag op tafel in Bulgarije. Deze soep is snel gemaakt en heerlijk verfrissend. In Bulgarije gebruiken we zure yoghurt. De soep is op zijn best met komkommers met grote zaadjes op het einde van het seizoen.”

A close-up photograph of a middle-aged man with a warm smile, his eyes closed in a moment of joy or savoring. He is wearing a blue button-down shirt and has his glasses hanging from his neck. He is holding a white ceramic bowl with a scalloped edge, filled with a thick, brown soup. The background is a light-colored wall with a subtle, repeating floral or leaf pattern.

“Tijdens de ramadan eten we deze soep elke dag. Ze is heel voedzaam, alles zit er in. De ramadan doet ons aan Marokko denken. Bepaalde voeding zoals zelfbereide zoete koekjes, laten we voor deze gelegenheid vanuit Marokko komen.”

RACHID EL AZZOUZI

harira

Harira uit Marokko



VOOR 6 PERSONEN

- Verwarm olijfolie in een pot en voeg het vlees en de uien toe. Stoof 3 à 4 minuten op een middelhoog vuur.
 - Voeg de bladselderij, peterselie en de kruiden toe en roer. Stoof 4 à 5 minuten.
 - Voeg kokend water toe. Laat de soep 13 à 15 minuten koken.
 - Doe de gemixte tomaten al roerend in de pot. Voeg het water met tomatenconcentraat toe.
 - Plaats het deksel op de pot en laat de soep op middelhoog vuur 25 à 30 minuten koken.
 - Mix de bloem met het water en giet al roerend bij de soep.
 - Voeg de kikkererwten, linzen, vermicelli, koriander en het bouillonblokje toe. Roer door de soep en laat nog eens 13 à 15 minuten doorkoken.
 - Werk af met peper en zout en laat de soep 4 à 5 minuten op laag vuur sudderen.
 - Serveer de soep met een schijfje citroen.
- 2 el **olijfolie**
 - 200 g **lams- of rundsvlees**, in stukken gesneden
 - 2 **uien**, fijngesneden
 - 2 el droge **peterselie**
 - 2 el **bladselderij**, gesneden
 - 1 tl **kurkuma**
 - 1 tl **gemberpoeder**
 - 1 tl **kaneel**
 - 2 tl **zout**
 - 0,5 tl **peper**
 - 1,5 l **water**
 - 4 **tomaten**, gemixt
 - 2 el **tomatenconcentraat** + 250 ml **water**
 - 4 el **bloem** + 250 ml **water**
 - 2 el **vermicelli**
 - 1 blokje **vleesbouillon**
 - 200 g gekookte **kikkererwten**
 - 2 el droge **groene linzen**
 - 2 el **koriander**



JEANNINE VRINS

Snert

Snert uit Nederland



VOOR 8 PERSONEN

- Kook de erwten, het varkensvlees, de aardappelen en het spek ongeveer 2 uur gaar in water.
- Voeg prei en knolselder toe en laat ongeveer 1 uur koken.
- Haal het vlees en het spek uit de soep en snijd in kleine stukjes.
- Mix de soep.
- Voeg het vlees weer bij de soep en kruid af met peper en zout.
- Kook de rookworst in een aparte pot, snij in schijfjes en schep door de soep.
- Meng het selderijgroen door de soep.
- Geef er een sneetje roggebrood met spek bij.

2 l **water**

500 gram gedroogde **spliterwten**

1 kg **varkensstoofvlees**

300 g mager gerookt **spek**

2 **aardappelen** in blokjes gesneden

2 **preien**, in ringen gesneden

Een halve **knolselder**, in stukken gesneden


Peper en **zout**

1 **rookworst**

4 eetlepels **selderijgroen**, fijngehakt

Sneetje **roggebrood**

“Snert hoort bij schaatsen. Vroeger spoot de brandweer water over de velden en konden we overal schaatsen. Aan de rand stonden kraampjes die soep verkochten. Na een schaatsdag kwamen we moe en voldaan thuis en aten we snert.”

A close-up photograph of a woman with dark, wavy hair tied back, smiling warmly at the camera. She is wearing a light pink or salmon-colored top. She is holding a white ceramic bowl filled with a thick, orange-colored soup. A spoon with a dark handle is visible in the soup. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the left side of the image, with several blue star icons scattered around it.

“In mijn jeugd haalde ik de groenten voor deze soep uit de tuin. Wanneer mijn moeder me aan tafel riep, voelde ik me warm en gezellig. Er zijn verschillende varianten. Die met aubergine is mijn favoriet.”

NATALIIA PYLTIAI


Topuz

Borsjtsj uit Oekraïne



VOOR 8 PERSONEN

- Gaar de biet anderhalf uur in de oven op 180 graden, laat afkoelen, schil en snij of rasp in dunne reepjes.
 - Week de bonen een uur in koud water en laat uitlekken.
 - Snij de pezen en vliezen van de varkensribbetjes af. Strooi er zout over.
 - Zet de oven op 180 graden. Vet een braadslede in. Vul met het vlees, de laurierbladeren, knoflook en peperkorrels en laat 20 minuten garen. Laat het vlees afkoelen en snij in stukken.
 - Neem een steelpan, stoof de wortel en de ui 2 à 3 minuten in olie. Voeg de aubergine toe en laat 2 minuten stoven. Voeg de tomatenpuree en de suiker toe en laat nog 2 minuten stoven.
 - Breng het water aan de kook in een soeppot. Voeg de aardappel en het vlees toe en laat 5 minuten koken.
 - Voeg de kool en bonen toe en laat 15 minuten koken.
 - Voeg de andere groenten toe en laat nog een 5 tot 7 minuten koken.
 - Voeg peper en zout toe en werk af met een lepel zure room op de soep in je bord.
- 2 el **zonnebloemolie**
 - 1 **rode biet**
 - 100 gram gedroogde **rode bonen**
 - 300 g **varkensribbetjes**
 - 2 **laurierbladeren**
 - Peperkorrels** naar smaak
 - Knoflook** naar smaak
 - 1 **wortel**, geraspt
 - 1 **ui**, gesnipperd
 - 150 g **aubergine**, in blokjes gesneden 2 **aardappelen**, in blokjes
 - 2 el **tomatenpuree**
 - 1 el **suiker**
 - 2 l **water**
 - 150 gram **witte kool**, in dunne sliertjes gesneden
 - Zout en peper**
 - Zure room** naar smaak



“Caldo verde stond elk jaar bij ons thuis op tafel na de middernachtsmis. De soep hangt voor mij erg samen met feestdagen. Ik leerde koken uit een kookboek dat ik van mijn oma kreeg en waaruit zij, als Chinese, de Portugese keuken leerde kennen.”

IVONE DE BRITO

Caldo verde

Caldo verde uit Portugal



VOOR 4 à 6 PERSONEN

- Kook de aardappelen samen met de knoflook, laurierblaadjes en ui in de bouillon tot de aardappelen gaar zijn.
- Verwijder de laurierblaadjes en mix de soep.
- Voeg de kool toe en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de hele chouriço toe laat alles 20 minuten koken. Je kunt een lepel olijfolie toevoegen voor extra smaak.
- Haal de chouriço uit de pot, snij in sneetjes en voeg opnieuw toe aan de soep.
- Geef er een stukje stokbrood, olijven en een glaasje wijn bij.

500 gram **aardappelen**,
geschild en gesneden

1 blokje **bouillon** (kip,
rund of groenten) + 2
liter **water**

1 **ajuin**, gesneden

2 **laurier**blaadjes

2 teentjes **look**


400 gram **couve galega**
(bladkool, te vinden in
de Portugese winkel),
fijngesneden

1 **chouriço** (Portugese
worst)

Peper

Zout

Stokbrood en **olijven**

A woman with shoulder-length blonde hair is smiling warmly at the camera. She is wearing a grey, textured knit sweater. She is holding a red ceramic bowl with a white decorative pattern around the rim. The bowl contains a soup with yellow, chunky ingredients, likely potatoes or carrots. A slice of whole-grain bread is placed on top of the soup. The background is slightly blurred, showing a window with a decorative glass pattern.

“Dit is de eerste soep die ik van mijn moeder leerde. De groenten en het vlees zijn typisch voor Roemenië en doen me denken aan mijn jeugd. Wij maken steeds grote hoeveelheden klaar en vriezen de soep in.”

CIORBĂ ACRĂ

Groentesoep met vlees en zure room uit Roemenië



VOOR 18 PERSONEN

- Kook het water samen met de kalfsschenkels, grote stukken paprika en ajuin ongeveer 1 uur of tot het vlees gekookt is. Verwijder het vlees en de groenten en zeef de soep. Hou het vlees en de paprika apart.
- Voeg de groentebouillon toe en laat 10 minuten koken. Voeg de wortelen, pastinaak en peterseliewortel toe en laat 10 tot 15 minuten koken.
- Voeg de aardappelen, koolrabi en passata toe en laat enkele minuten koken.
- Als afwerking voeg je stukjes vlees en paprika toe aan de soep.
- Kruid naar eigen smaak met peper, zout en basis voor borsch.
- Serveer de soep met zure room, hete pepers en vers brood.

3 l **water**

2 **kalfsschenkels**

1 **kapia paprika**, de helft grof, de helft fijn gesneden

1 **ajuin**, in grote stukken gesneden

0,5 liter **water + groentebouillon**

0,5 **pastinaak**, klein gesneden

0,5 **peterseliewortel**, klein gesneden

1,5 **wortelen**, klein gesneden

2 **aardappelen**, grof gesneden

1 **koolrabi**, grof gesneden

50 à 75 ml **passata** (naar eigen gevoel)

Peper en zout

0,5 el **bouillonpoeder voor borsch** (te vinden in de Roemeense winkel)

Zure **room**

Hete **pepers**

Vers **brood**



شوربة العدس


Linzensoep uit Syrië



VOOR 8 PERSONEN

- Stoof de linzen met de groenten en de rijst in een pot met olijfolie. Kruid af met paprikapoeder, komijn, peper en zout.
 - Breng de groentebouillon aan de kook. Voeg toe aan de pot met linzen, rijst en groenten.
 - Laat het geheel nog ongeveer 30 minuten zacht koken. Mix daarna de soep glad.
 - Proef de soep en voeg indien nodig extra kruiden toe.
 - Serveer de soep in kommen en bestrooi elke portie met een beetje paprikapoeder en vers citroensap.
- 5 el **olijfolie**
 - 450 g **rode linzen**,
gespoeld in water
 - 80 g **rijst**
 - 2 **uien**, fijn gesneden
 - 2 **wortelen**, in stukken
gesneden
 - Zout**
 - Peper**
 - 1 el **komijnpoeder**
 - 0,5 el **paprikapoeder**
 - 2,5 l **groentebouillon**
 - 1 **citroen**

“Linzensoep eet je in de winter en zeker bij de eerste regen. In Syrië kun je dan in alle winkels soep krijgen. Ook aan het begin van de vasten eten we deze soep. Ze is heel vullend en voedzaam. Altijd doen we er citroensap bij.”



“Mercimek corbasi staat voor familietraditie, comfortfood, gemeenschapsgevoel. De soep wordt al generaties lang klaargemaakt. Het is ook dé perfecte soep wanneer je toe bent aan extra warmte en zorg. En ze moet gedeeld worden om lekker te zijn! Het is een gerecht dat niet alleen de maag voedt, maar ook de ziel verwarmt en herinnert aan de warmte en liefde van thuis.”

Mercimek çorbası

Linzensoep uit Turkije



VOOR 8 PERSONEN

- Verhit een grote pan op middelhoog vuur en voeg olijfolie en roomboter toe. Voeg de uien toe en stooft zachtjes tot ze lichtbruin worden.
- Voeg de knoflook toe en stooft kort tot het aroma vrijkomt. Voeg dan de wortelen en aardappelen toe en stooft een paar minuten tot ze zacht worden.
- Voeg de tomatenpuree toe.
- Voeg de linzen toe en roer goed.
- Voeg het water toe en breng aan de kook. Kruid de soep af met komijn, chilipeper, peper en zout en roer dit goed door.
- Laat de soep ongeveer 20-25 minuten zachtjes koken tot de linzen en groenten zacht zijn.
- Mix de soep.
- Proef en breng indien nodig verder op smaak met zout en peper.
- Serveer de soep met een scheutje olijfolie en paprikapoeder die je in een apart pannetje samen hebt verhit.

- 2 el **olijfolie**
- 2 el **roomboter**
- 2 **uien**, fijn gesneden
- 2 teentjes **look**, fijn gesneden
- 2 **wortelen**, in kleine blokjes gesneden
- 2 **aardappelen**, in kleine blokjes gesneden
- 2 el **tomatenpuree**
- 500 g **rode linzen**, gespoeld in water
- 2 l **water**
- 1 tl gemalen **komijn**
- 1 tl **chilipeper**
- Zwarte peper en zout**

