



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 11
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kokos-vissoep met sereh en groene groenten

Een Aziatische soep met koolvis

Sereh wordt ook wel citroengras genoemd. Het is een van oorsprong Indiase grassoort en heeft de frisse geur en smaak van citroen. Het geeft deze maaltijdsoep dan ook een fris tintje. In deze soep zitten verder onder andere udonnoedels. Dit zijn dikke, zachte Japanse noedels die gemaakt worden van tarwebloem, water en zout.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Verse gember



Rode peper



Broccoli



Knoflookteen



Snijbonen



Sereh



Kokosmelk



Koolvisfilet



Udonnoedels



Sojasaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Broccoli (g)	150	250	400	500	650	800
Snijbonen (g)	100	200	300	400	500	600
Sereh (tl)	2	3	4	5	6	7
Kokosmelk (ml)	150	250	350	500	600	700
Koolvisfilet (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Udonnoedels (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Groentebouillon (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis 6) Soja

Benodigheden

Wok of soeppan met deksel

Voedingswaarden 556 kcal | 29 g eiwit | 52 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 20 g verzadigd | 10 g vezels



1 Bereid de bouillon. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Verwijder de steelaanzet van de snijbonen en snijd de snijbonen in stukken van 1 cm.



2 Verhit de zonnebloemolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de gember, rode peper, knoflook en sereh 1 minuut op laag vuur. Voeg de bouillon, kokosmelk, broccoli en snijbonen toe, dek de pan af en breng aan de kook. Kook de soep 10 minuten op middelmatig vuur.



3 Snijd ondertussen de koolvis in blokjes van 2 cm. Voeg in de laatste 3 minuten de udonnoedels en koolvis toe aan de soep, breng opnieuw aan de kook en breng op smaak met de sojasaus, peper en eventueel zout.



4 Verdeel de kokos-vissoep over de kommen.

Tip! Voeg bij stap 3 eventueel wat extra water toe als je de soep wilt verdunnen.

Ook lekker: gebruik visbouillon in plaats van groentebouillon.