Aardbeien-meloengazpacho

Fruitige variant op de tomaten-gazpacho

RECEPT

Bereidingstijd circa 25 minuten

Ingrediënten voor voor 4 – 8 personen

(afhankelijk van de inhoud van de hiervoor gebruikte glazen)

- ❑ 500 gram aardbeien
- ❑ 1 meloen
- ❑ ½-1 rode peper
- ❑ 1 dl rosé champagne
- ❑ snufje zout
- ❑ 100 gram zwarte linzen (Beluga)
- ❑ paar takjes munt of citroenmelisse
- ❑ 2 dl crème fraîche of zure room

Bereiding

- Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in stukken. Halveer de meloen, verwijder pitjes, vocht en schil en snijd het vruchtvlees in stukken. Halveer de peper, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de peper in stukjes. Pureer de aardbeien, meloen en peper met rosé champagne en een snufje zout tot een gladde massa. Verdeel de soep over het gekozen aantal glaasjes en zet deze koud weg.
- Breng de linzen met koud water aan de kook. Giet ze af zodra het water kookt. Doe dit 2 keer. Zet de linzen vervolgens op met 3 dl kokend water en kook ze in circa 5 minuten bijtgaar. Giet ze af en laat ze uitlekken.
- Verdeel de linzen over de soep. Knip de munt of citroenmelisse fijn, roer dit door de crème fraîche en lepel een toef op de soep.

Zonniger dan dit gerechtje kan bijna niet, sprankelend zomers fruit met frisse kruiden. Heerlijk als voorgerecht, tussendoortje, maar ook als toetje (zonder de linzen) niet te versmaden.

We kennen allemaal de oranje, rode, groene en bruine linzen, die gemakkelijk stuk koken. Zwarte linzen blijven hun beet houden, mits goed gekookt. Ze heten niet voor niets Beluga! Knapperig gaargekookt hebben ze namelijk, qua uiterlijk, wat van luxe kaviaar weg.

Aardbeien heten niet voor niets zomerkoninkjes. In de zomermaanden zijn Nederlandse aardbeien volop verkrijgbaar. De aardbei is een schijnvrucht. De kleine pitjes aan de buitenkant zijn de eigenlijke vruchtjes. Aardbeien zijn rijk aan vitamine C; goed tegen infecties en het op peil houden van je weerstand. Bovendien werkt vitamine C als antioxidant (helpt onder andere bepaalde schadelijke stoffen in het lichaam te neutraliseren). Aardbeien bevatten foliumzuur. Dit is nodig voor de groei en een goede werking van het lichaam en voor de aanmaak van witte en rode bloedcellen.

Bewaar aardbeien 1 tot 3 dagen in de koelkast. Buiten de koelkast zijn ze een dag houdbaar. Haal de aardbeien na aankoop uit het doosje en leg ze naast elkaar op een bordje. Zo voorkom je dat de aardbeien kneuzen.

WIJNTIP

Lanson Rosé Champagne

Rosé champagne maakt vrolijk. Heerlijk als aperitief, maar ook bij dit zomerse vruchtensoepje. Rosé champagne brut past uitstekend bij kaas. Mmm, bij een Chaource of een brie de Meaux. De kazen maken de champagne bijna crèmig. Schenk ook eens een glas rosé champagne bij een frambozendessert of een clafoutis (Frans gebak) van peer in de herfst. Bij aardbeien, gemarineerd in balsamicoazijn en versgemalen peper, doet deze godendrank het ook uitstekend.