

Slasoep met kikkererwten, ras el hanout en munt



SONJA VAN DE RHOER

Ras el hanout is een Marokkaans specerijenmengsel, verkrijgbaar in de grotere 'gewone' en allochtone supermarkt. Het bevat minimaal twintig specerijen. Veel Marokkaanse vrouwen hebben hun eigen mengsel, maar over het algemeen zit er in elk geval piment, kardemom, kaneel, kruidnagel, galangawortel, gember, foelie, nigella, nootmuskaat, zwarte peper en gemalen geelwortel in. Het kan worden vervangen door kerriepoeder of dukkah. Dukkah is een Egyptisch mengsel van kikkererwten, specerijen en noten. Dukkah bevat altijd geroosterde gedroogde kikkererwten, amandelen of hazelnoten, sesamzaad en specerijen; meestal korianderzaad, komijnzaad en soms anijs- of venkelzaad of gedroogde munt.

Spoel de kikkererwten af in een zeef onder koud stromend water, laat ze goed uitlekken en dep ze droog.

Snijd de lente-uitjes in diagonale stukjes van circa 3 cm lengte of pel de ui en hak deze fijn. Pel de knoflook en hak heel fijn.

Verhit de olijfolie. Bak de (lente)ui, knoflook en ras el hanout (of kerriepoeder of dukkah) zachtjes aan. Voeg de helft van de kikkererwten toe en bak even mee.

Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en zet de warmtebron

laag. Laat de soep, afgedekt, ongeveer 10 minuten koken.

Maak de veldsla schoon, verwijder de wortel-uiteindjes en was en droog de sla.

Voeg de veldsla toe aan de soep, pureer alles met de staafmixer of in de mengbeker.

Breng op smaak met zout en peper.

Rooster de zonnebloempitten en de overige kikkererwten ongeveer 5 minuten, al omscheppende, in een droge koekenpan (zonder vet).

Schenk de soep in vier voorverwarmde kommen, garneer met de geroosterde zonnebloempitten en kikkererwten en een takje munt.

Variaties:

Vervang de kikkererwten door 300 gram diepvriesdoperwtjes.

Laat de ras el hanout of kerriepoeder of dukkah weg. Vervang de munt door kervel voor een lenteachtig soepje.

Ingrediënten voor 4 personen

2 blikjes kikker- erwten (elk 1a circa 400 gram)

3 lente-uitjes of 1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie

0,5 eetlepel ras el hanout

8 dl groentebouillon

4 takjes munt

125 gram veldsla zout, peper

40 gram zonnebloempitten