

# Komkomersoep met verse tuinkruiden

## Tuinkruiden

De kruiden in de tuin en in de potten schieten de grond uit. Tijd om ze volop te plukken en te gebruiken in de keuken. Hoe meer er geknipt wordt, hoe sterker de planten worden. Bovendien zijn tuinkruiden gezonde smaakmakers, ze bevatten praktisch geen (te verwaarlozen) calorieën en kunnen zout in een gerecht goed vervangen.

In de komkomersoep past een kruid als munt, dille, kervel, maar ook borage of komkommerkruid. Dit wat minder bekende tuinkruid, soms bernagie genoemd, is een keukenkruid dat oorspronkelijk uit de landen rond de Middellandse Zee komt. In de

middeleeuwen liet men boragebladeren in wijn trekken om zich letterlijk en figuurlijk moed in te drinken.

De naam komkommerkruid verwijst naar de geur en het aroma van de plant dat sterk doet denken aan komkommer. Het is een winterharde éénjarige plant met hangende, blauwe stervormige bloemen, die tot 1 meter hoog kan worden, met een holle stengel en ruwe, eivormige bladeren. Het is een kruid dat weinig eisen stelt aan de grond en elk jaar weer opkomt omdat het zichzelf uitzaait. De bloemetjes zijn zeer decoratief in salades, in ijsblokjes (zelf invriezen), bij zachte kaassoorten en zomerse drankjes.



**BRENG  
DE  
ZON  
OP  
TAFEL**

## Voor 4-6 personen - Bereidingstijd: circa 25 minuten + koelen

- 2 komkommers
- 5 lente-uitjes
- handvol munt-, kervel, dille- of borageblaadjes
- 4 dl biogarde roeryoghurt of Griekse yoghurt
- 3 dl koude groentebouillon
- 1 dl crème fraîche
- (zout), zwarte peper
- mespunt cayennepeper
- paar druppels citroensap
- evt. boragebloemetjes voor de garnering



- Schil de komkommers, halveer ze in de lengte en verwijder zaad en vocht. Snijd het vruchtvlees in stukjes.
  - Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in stukjes.
  - Pureer de komkommerstukjes, lente-ui en het grootste gedeelte van de blaadjes van het gekozen tuinkruid in een blender of keukenmachine.
  - Voeg 2 eetlepels bouillon toe en pureer opnieuw. Doe dit mengsel in een grote serveerschaal.
  - Meng de rest van de bouillon met de yoghurt en crème fraîche en roer de komkommerpuree erdoor. Breng op smaak met – zo nodig – zout, peper, cayennepeper en wat citroensap.
  - Zet de schaal in de koelkast en koel de soep door en door.
  - Serveer de soep in gekoelde soepkommen, strooi de achtergehouden blaadjes tuinkruid eroverheen en garner eventueel met de boragebloemetjes.
- Variatie voor een hete soep:** vervang de yoghurt door 4 dl groentebouillon en verwarm de bouillon met de komkommerpuree. Voeg op het laatst de - met hete soep uitgeroerde - crème fraîche toe en volg verder het bovenstaand recept op het koelen na natuurlijk.