



## Rode linzensoep

Een linzensoep stond al een tijdje op mijn lijstje om voor ToDaisy's te maken. Het is een goed gevulde maaltijdsoep geworden die heerlijk smaakte. En ook nog eens heel erg gemakkelijk om te maken is. Voor de vegetariërs onder ons niet afhaken deze soep is gemakkelijk vegetarisch te maken. Vervang de kippenbouillon door groentebouillon en laat de kip achterwegen ook dan heb je een goed vullende maaltijdsoep.

Je zult in de bereidingswijze zien dat ik eerst alle groentes snijd. Bij soep doe ik dat meestal op die volgorde, ten eerste vind ik dat het meeste werk dus kan het maar gedaan zijn. Ten tweede vindt Eliza-Jane het vooral in het begin leuk om mee te koken en met haar kindermesje kan ze dan mee helpen snijden. Tegen de tijd dat ik het ga bakken vindt ze haar speelgoed allang weer leuker dan die groentes.

Overigens een kleine tip die bij ons helpt. Als ik Eliza-Jane mee laat helpen met snijden en ze dus ziet wat ze eet en het ook 'zelluf' heeft gemaakt eet ze veel beter. Ze at namelijk een hele kop soep.

### **Ingrediënten voor 4 personen:**

- 200 gram rode linzen
- 200 gram kippendijen
- 1 liter sterke kippenbouillon (kokend water met 3 kippenbouillonblokjes)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 winterwortel
- 1/2<sup>de</sup> rode peper
- 400 gram gepelde tomaten
- 1/2<sup>de</sup> theelepel komijnzaad
- 1/2<sup>de</sup> theelepel kaneel
- 1/2<sup>de</sup> theelepel kurkuma
- 4 kardemomzaden
- 10 venkelzaadjes

- Olie
- Peper
- Zout

Pel de ui en knoflook en snipper deze fijn. Schil de wortel met een dunschiller en snijd deze in kleine blokjes. Snijd ook de gepelde tomaten in stukken, die ik kocht (de biologische) waren heel en in de soep wil je stukjes. Was de rode peper, verwijder de zadjes en hak deze fijn.

Verwarm een grote soeppan met een flinke scheut olie en fruit hier de ui, rode peper en knoflook in aan.

Plet de kardemonzaden met de zijkant van een mes en doe deze samen met het venkelzaad in een thee-ei of theezakje en doe dit goed dicht. Voeg na 2 minuten de losse kruiden toe.

Als de ui glazig kijkt kun je de wortel en prei toevoegen. Bak deze gedurende 3 minuten mee.

Voeg vervolgens de bouillon, het thee-ei en de gepelde tomaten samen met het vocht uit het blik toe. Roer ook de linzen hier doorheen. Breng dit aan de kook. Als het kookt zet het fornuis dan laag, zodat de soep steeds net tegen het kookpunt aanblijft maar niet kookt. Maak eventueel gebruik van een sudderplaatje, daar zet ik mijn soepen altijd op als het te hard gaat.

Als de soep het kookpunt heeft bereikt voeg dan ook de kippendijen toe. Laat de soep 30 minuten pruttelen, zodat de kip en linzen de kans krijgen om te garen. Blijf regelmatig door de soep roeren.

Haal de kip uit de pan en laat hem gedurende 5 à 10 minuten afkoelen, dat ligt aan hoe vuur vast jouw vingers zijn 😊. Pluk de kip uit elkaar, dit kan met je vingers, maar ook met 2 vorken dan hoef je niet te wachten. Als de kip geplukt is kun je deze weer toevoegen aan de soep.

Proef de soep en breng hem op smaak met peper en zout.