

## PASTINAAK WORTEL SOEP MET KIKKERERWTEN

Benodigdheden : voor 4 personen

300	gr	Pastinaak
450	gr	Wortelen
1	st	Ui
2	tenen	Look
3	cm	Gember
1	handje	Kiemgroenten (Luzerne of ,,,,)
15	cl	Sinaasappelsap
4-8	el	Room
6	dl	Groenten- of kippenbouillon
80	gr	Kikkererwten – 1 blik
1	el	Rode currypoeder
1	kl	Kurkumapoeder
0,5	kl	Korianderpoeder
2 à 3	kl	Maanzaad
2	el	Olijfolie en peper en zout

Bereidingstijd: 40 minuten

### Werkwijze :

Schil 1 ui, 2 teentjes knoflook, 3 cm gember en snijd in fijne blokjes.

Schil dan 300 gr pastinaak en 450 gr wortelen en snijd ook in stukjes.

Spoel een handvol luzerne of andere kiemgroenten en zwier droog.

Giet 85 gram kikkererwten af, spoel met water en maak ze dan droog.

Verhit 2 el olijfolie in een soeppot en stoof er de ui, look en gember in.

Doe hierbij de wortelen en pastinaak en stoof 5 minuten mee. Doe er dan 1 el rode currypoeder bij en de wortelgroenten en laat even meestoven.

Rooster intussen de kikkererwten even in een pan met wat olijfolie, peper en zout.

Blus nu de groenten met met 1,5 dl sinaasappelsap en 6 dl groenten- of kippenbouillon.

Smaak af met 1 kl kurkuma 0,5 kl korianderpoeder en peper en zout.

Laat 25 minuten sudderen en mix dan grondig met een staafmixer.

Breng op smaak met peper en zout.

Werk elk bord af met een lepel lobbige geslagen room en bestrooi met de geroosterde kikkererwten, wat maanzaad en de kiemgroenten.

Smakelijk

=====