

Meer dan soep!

3x3 recepten op basis van soep

Wist je dat je veel kosten kan besparen én je operatie slim in kan regelen door **minder ingrediënten in je menu** te gebruiken? Als je een beperkter menu met minder items hebt, kun je veel preciezer gaan inkopen. Je houdt de voorraad en gang van zaken in je keuken zo ook strakker in de hand.

De **Knorr Professional soepen zijn multi-inzetbaar.**

Zo kun je naast een klassieke soep, ook andere gerechten maken van onze soep producten.

De recepten zijn verbluffend eenvoudig, lekker en goedkoop, en wij willen deze tips zeker met jullie delen.



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



De basis



3 afgeleiden:

1. Bloemkool-broccoli soep met krokante oesterzwammen en Parmezaanse kaas

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

300 g	oesterzwammen
--	zonnebloemolie
2 l	water
200 g	Knorr Professional Bloemkool-Broccolisoe
500 g	diepvries broccolirosjes
75 g	grof geraspte Parmezaanse kaas
10 g	verse basilicum

BEREIDING

1. Snijd de oesterzwammen in lange stukken en bak deze krokant in een koekenpan of rooster deze in de oven op 200 °C gedurende 8 minuten. Bestrooi de oesterzwammen op het laatste met peper en zout. Bewaar deze voor later.
2. Breng het water aan de kook. Draai het vuur wat lager en voeg al roerend de Knorr Professional Bloemkool-Broccolisoe toe. Kook de soep 5 minuten rustig door en voeg op het laatste de broccolirosjes toe. Verwarm alles nog 1 minuut rustig door.
3. Snijd de blaadjes basilicum fijn en serveer de soep in een mooie kom of bord. Verdeel hier de oesterzwammen over. Werk af met wat grof geschaafde Parmezaanse kaas en fijngesneden basilicum.

Tip: geef een twist aan deze soep door gerookte zalmsnippers toe te voegen.

2. Puree met bloemkool en amandelschaafsel

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

1 st	ui
--	zonnebloemolie
2 l	water
30 g	Knorr Primerba Curry
150 g	Knorr Professional Bloemkool-Broccolisoe
350 g	Knorr Aardappelpuree Poeder
1 kg	bloemkool diepvries, kleine roosjes
--	peper en zout
50 g	amandelen



BEREIDING

1. Snipper de ui en fruit deze aan in een soeppan met zonnebloemolie tot de ui glazig is.
2. Voeg vervolgens het water en de Knorr Primerba Curry toe. Laat even koken.
3. Vervolgens zet je de warmtebron iets lager en strooi er de Knorr Professional Bloemkool-Broccolisoe in. Roer goed door met een garde en laat 5 minuten rustig koken.
4. Voeg vervolgens de Knorr Aardappelpuree Poeder toe. Roer goed door met een garde en schep gedurende 2 minuten om op een laag vuur.
5. Spatel de ontdooide bloemkool door de puree. Kruid met peper en zout.
6. Hak de amandelen grof en rooster het amandelschaafsel goudbruin in de oven of in een pannetje.
7. Warm de puree op in een oven op 120°C met 50% vocht en strooi vervolgens het amandelschaafsel over de warme puree.

* De opbrengst van dit recept is 3500 gram. Hierdoor kun je het gebruiken als een stampot.



Tip: serveer deze puree bij een stukje gebakken vis.

3. Gratin van zoete aardappel met broccoli en bloemkool

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

750 g	zoete aardappelen
1 l	water
20 g	Knorr Primerba Basilicum
100 g	Knorr Professional Bloemkool-Broccolisoe
150 g	heel ei
250 g	broccoli diepvries
100 g	geraspte Emmenthaler



BEREIDING

1. Schil de zoete aardappelen en snijd deze in blokjes van 1 bij 1 cm.
2. Breng het water aan de kook en voeg de Knorr Primerba Basilicum toe.
3. Draai het vuur lager en voeg al roerend de Knorr Professional Bloemkool-Broccolisoe toe. Laat de soep 5 minuten rustig doorkoken en koel vervolgens af.
4. Roer na afkoeling van de soep een heel ei met een garde erdoor.
5. Verdeel de zoete aardappelblokjes met de broccoli in een ovenschaal. Giet hierop het soep/eimengsel.
6. Strooi vervolgens de Emmenthaler er overheen en zet in een oven op 165°C met 20% vocht gedurende 30 minuten.

Tip: dit gerecht past goed bij een stukje kip of vlees.



3 afgeleiden:

1. Toscaanse tomatensoep met groene asperges en tortellini's

De basis



INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 1 bos groene asperges
- 2 l water
- 200 g **Knorr Professional Toscaanse Tomatensoep**
- 100 g **Knorr Collezione Italiana Tortellini Al Formaggio**
- zout
- 50 g verse basilicum

BEREIDING

- Schil de groene asperges en snijd ze fijn in schuine stukjes. Blancheer ze kort en laat afkoelen.
- Breng vervolgens het water aan de kook. Draai het vuur wat lager en voeg al roerend de Knorr Professional Toscaanse Tomatensoep toe. Kook de soep 5 minuten rustig door.
- Kook de Knorr Collezione Italiana Tortellini Al Formaggio in ruim kokend water en wat zout.
- Voeg de warme tortellini en de groene asperges in een soepkom of bord en schep hierop de soep. Werk af met wat basilicum.

Tip: voeg eventueel wat fijngesneden basilicum toe.

2. Stoofpotje met gnocchi, tomaat en gepofte paprika

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 5 st puntpaprika
- peper en zout
- 20 g **Knorr Primerba Knoflook**
- 1 kg cerise tostomaatjes
- 20 g **Knorr Primerba Basilicum**
- 1,5 kg aardappel gnocchi
- 2 st uien
- zonnebloemolie
- 1 l water
- 150 g **Knorr Professional Toscaanse Tomatensoep**
- 4 bol mozzarella
- 2 st lente ui



BEREIDING

- Leg de puntpaprika in een ovenschaal, bestrijk deze met olie en kruid met peper, zout en Knorr Primerba Knoflook. Rooster de puntpaprika in een oven gedurende 15 minuten op 200°C. Laat iets afkoelen. Pel de paprika's en snijd het vruchtvlees in grove brunoise.
- Leg de tostomaatjes in een ovenschaal, bestrijk deze met olie en kruid met peper, zout en Knorr Primerba Basilicum. Rooster in de oven gedurende 5 minuten op 200°C. Zet even opzij.
- Kook de gnocchi in water met iets zout. Schep ze uit als ze gaar zijn en laat kort afkoelen. Meng er wat olie door zodat ze niet aan elkaar plakken.
- Snipper de ui en fruit deze aan in een soeppan in zonnebloemolie. Voeg het water toe en breng aan de kook. Draai het vuur wat lager en voeg al roerend de Knorr Professional Toscaanse Tomatensoep toe. Kook de soep 5 minuten rustig door. Let op, de soep is dikker dan normaal.
- Doe de gnocchi in een ovenschaal, voeg hierbij de brunoise van paprika en de tostomaatjes. Verdeel alles over de ovenschaal en giet hierop de soep. Snijd de mozzarella in grove stukken en verdeel deze over de ovenschaal. Zet de ovenschaal op 190°C gedurende 15 minuten.
- Strooi voor de afwerking nog wat fijngesneden lente ui over.

Tip: serveer deze schotel met een frisse salade.



3. Lasagne met courgette en feta

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 2 st uien
- zonnebloemolie
- 1,1 l water
- 150 g **Knorr Professional Toscaanse Tomatensoep**
- 20 g **Knorr Primerba Knoflook**
- 20 g **Knorr Primerba Tuinkruiden**
- 20 g **Knorr Roux korrels**
- 500 g diepvries spinazie
- **Knorr Collezione Italiana Lasagnevellen**
- 1 kg gegrilde plakken courgette, diepvries
- 500 g ricotta
- 150 g geraspte belegen kaas



BEREIDING

- Snipper de ui en fruit aan in een soeppan. Voeg hierbij wat water en breng aan de kook. Draai het vuur wat lager en voeg al roerend de Knorr Professional Toscaanse Tomatensoep toe, alsook de Knorr Primerba Knoflook en Tuinkruiden. Kook de soep gedurende 5 minuten rustig door en voeg hierbij de Knorr Roux korrels toe voor extra binding.
- Als de saus klaar is, voeg je de spinazie toe en roer alles door.
- Voor de lasagne zet je de ovenschaal klaar en begin je met een laagje Knorr Collezione Italiana Lasagnevellen. Schep hierop een laagje saus, vervolgens terug lasagnevellen, een laag gegrilde courgette met de helft van de ricotta. Vervolgens voeg je weer lasagnevellen toe, saus, lasagnevellen, weer courgette en ricotta. Eindig met een laagje saus. Strooi hierover de geraspte kaas.
- Zet de lasagne in de oven op 165°C met 30% vocht gedurende 30 minuten.
- Serveer er een frisse salade bij.

Tip: maak de lasagne een dag van te voren, koud is hij makkelijker te portioneren.



€-tip: grote verpakkingen

Een grote verpakking is veel rendabeler dan verschillende kleine verpakkingen. Zo koop je niet alleen efficiënter aan, je haalt er ook de foodcost van je gerechten mee naar beneden.

Bekijk onze trainingen om nóg efficiënter aan de slag te gaan in je keuken!



3 afgeleiden:

1. Pompoensoep met geroosterde venkel, chorizo en crème fraîche



De basis



INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

1 st	venkel
--	zonnebloemolie
--	peper en zout
2 l	water
200 g	Knorr Professional Pompoensoep
20 g	Knorr Primerba Tuinkruiden
30 g	olijfolie
150 g	crème fraîche
75 g	chorizo

BEREIDING

1. Snijd de venkel in brunoise, doe in ovenschaal, meng met wat olie, peper en zout en rooster in de oven op 200°C gedurende 10 minuten. Bewaar deze voor later.
2. Breng het water aan de kook. Draai het vuur wat lager en voeg al roerend de Knorr Professional Pompoensoep toe. Kook de soep 5 minuten rustig door. Laat vervolgens de soep iets afkoelen.
3. Meng de Knorr Primerba Tuinkruiden met de olijfolie. Dit is later om als topping in de soep te druppelen.
4. Verdeel de blokjes venkel over de kommen of borden. Schep hierop de warme soep. Voeg dan een lepel crème fraîche, wat fijngesneden chorizo in het midden en op het laatst een paar druppels tuinkruidenolie.

Tip: wil je iets hartigs toevoegen? Voeg dan uitgebakken spekjes toe.



2. Pasta taart met shiitake, pompoen en fetakaas

Tip: maak de taart het liefst een dag van tevoren zodat je hem koud makkelijk kunt portioneren.

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

400 g	Knorr Collezione Italiana Tagliatelle Verdi
1 l	water
140 g	Knorr Professional Pompoensoep
1 st	ui
1 st	rode paprika
400 g	shiitake
--	zonnebloemolie
--	peper en zout
2 st	lente ui
20 g	Knorr Primerba Knoflook
20 g	Knorr Primerba Tuinkruiden
400 g	feta blokjes
3 dl	heel ei



BEREIDING

1. Kook de Knorr Collezione Italiana Tagliatelle Verdi in water met iets zout al dente.
2. Breng vervolgens het water aan de kook. Draai het vuur lager en voeg al roerend de Knorr Professional Pompoensoep toe. Kook de soep gedurende 5 minuten rustig door. Laat de soep iets afkoelen.
3. Snijd de ui fijn, snijd de paprika in blokjes, snijd de shiitake in plakjes. Fruit de groenten aan in een pan met wat peper en zout en gaar ze kort. Doe de groenten allemaal in een kom of bak. Snijd de lente ui fijn en voeg deze toe aan de groenten. Voeg hierbij de Knorr Primerba Knoflook en Tuinkruiden én 5 dl van de soep. Meng de groenten met de tagliatelle.
4. Neem een ovenschaal of springvorm van 28 cm. Doe hierin de helft van het tagliatelle/groentemengsel. Verdeel vervolgens de helft van de feta er over. Dan de andere helft tagliatelle/groenten. Als laatste de rest van de feta. Roer dan het ei met de overige 5 dl soep goed met een garde door elkaar. Giet dit mengsel op de taart.
5. Zet dan de taart in de oven op 155°C met 20% vocht gedurende 30 minuten.

3. Pompoenpuree met prei en blokjes pompoen

INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

1 l	water
100 g	Knorr Professional Pompoensoep
175 g	Knorr Aardappelpuree Poeder
350 g	prei
--	zonnebloemolie
500 g	blokjes diepvries pompoen
--	peper en zout
20 g	Knorr Primerba Basilicum
1 dl	room
10 g	Knorr Intense Flavours Deep Smoke



BEREIDING

1. Breng het water aan de kook. Draai het vuur lager en voeg al roerend de Knorr Professional Pompoensoep toe. Kook de soep 5 minuten rustig door. Voeg daarna de Knorr Aardappelpuree door de soep en roer goed door met een garde.
2. Was de prei en snijd deze in grove halve ringen. Smoor deze in wat vloeibare boter of olie tot ze iets gaar zijn. Voeg hierbij de blokjes pompoen en kruid met een beetje peper en zout en de Knorr Primerba Basilicum. Roer vervolgens de groenten samen met de room door de puree.
3. Breng op smaak met de Knorr Intense Flavours Deep Smoke.



Tip: deze puree past erg goed bij zowel kip als vis.

Knorr[®]

PROFESSIONAL

**Maak het verschil
met de slimme
basis van Knorr
Professional**



De soepen van Knorr Professional bieden een slimme basis en geven de zekerheid van constante smaak en kwaliteit. Zo kan jij een soep direct serveren, of naar eigen smaak personaliseren.

Bekijk alle Knorr Professional soepen op [ufs.com](https://www.ufs.com)



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.