

Ingrediënten voor 4 personen

1 prei 1 ui 1 blad palmkool 2 el olijfolie 1/2 kleine pompoen 100 g gedroogde splitkikkererwten (of 100 g voorgekookte kikkererwten uit blik of bokaal) peper en zout 2 el biogroentebouillon of 1 blokje groentebouillon 2 gerookte makreelhaasjes of -filets Voor de pesto van palmkool: 4 palmkoolbladeren 1 teentje look 1/4 tl grof zeezout 3 el gemalen parmezaan 2 el getoaste amandelschilfers zeste van 1/2 citroen 4 el olijfolie

**Tijd:** > 1 uur  
**Keuken:** Belgisch  
**Soort\_gerecht:** Soep  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Ja



## Soep met pompoen, palmkool, kikkererwten en gerookte makreel met pesto van palmkool

Bijzonder gezonde en lekkere maaltijdsoep

### Bereidingswijze

-Snij prei, ui en 1 palmkoolblad fijn, stoof kort aan in de olijfolie. -Schil de pompoen, snij in blokjes. Voeg toe, samen met de kikkererwten. - Overgiet met 2 l water, breng op smaak met peper, zout en de bouillon. -Laat 45 min. zacht garen, mix. Werk af met stukjes gerookte makreel. -Mix voor de pesto de fijngesneden palmkoolbladen met de rest van de ingrediënten. Voeg eventueel wat extra olijfolie toe voor een smeeuige structuur. De pesto is lekker met een boterham bij de soep.

### Serveertips

Tip: De kikkererwten zorgen voor een mooie romige binding in de soep. Amandelschilfers toast je een paar minuten zonder vetstof in een koekenpan.