



Aash-e reshteh, Perzische noedelsoep met kruiden

Een dikke Perzische soep vol verse kruiden, bonen en noedels, afgewerkt met gebakken ui en een lepel yoghurt. Vullend en aromatisch.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	80'	6	Soep

Ingrediënten

150 gr kikkererwten, een nacht geweekt
150 gr witte bonen, een nacht geweekt
100 gr bruine linzen
200 gr spinazie, grof gesneden
1 bosje platte peterselie, fijngesneden
1 bosje koriander, fijngesneden

150 gr platte noedels of tagliatelle
2 uien, in halve ringen
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 kl kurkuma
2 el olijfolie
2 liter water
4 el volle yoghurt

Bereidingswijze

- 1.** Laat de geweekte kikkererwten en witte bonen uitlekken en spoel ze af onder koud water.
- 2.** Breng 2 liter water aan de kook in een grote kookpot en voeg de kikkererwten en witte bonen toe. Laat op middelhoog vuur ongeveer 40 minuten koken tot ze bijna zacht zijn.
- 3.** Voeg de bruine linzen en de kurkuma toe. Roer goed en laat nog 20 minuten zachtjes meepruttelen.
- 4.** Roer de fijngesneden peterselie, koriander en spinazie door de soep. Laat alles op laag vuur 15 minuten meetrokken. Roer regelmatig zodat de kruiden niet aanbranden.
- 5.** Bak intussen de uien in de olijfolie op middelhoog vuur langzaam goudbruin, ongeveer 15 minuten. Voeg op het einde de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
- 6.** Breek de noedels in stukken van ongeveer 5 cm en voeg ze toe aan de soep. Kook verder tot de noedels gaar zijn, reken ongeveer 8 tot 10 minuten afhankelijk van het soort noedel.
- 7.** Proef en breng op smaak met zout en peper.
- 8.** Schep de soep in diepe kommen en werk elk bord af met een lepel gebakken ui en een flinke lepel yoghurt.

Tip

Week de kikkererwten en witte bonen minstens 8 uur, of een volledige nacht. Ververs het weekwater en spoel de bonen goed af voor gebruik. Zo koken ze sneller gaar en zijn ze beter verteerbaar. Gebruik je gedroogde bonen uit blik, dan kan je de eerste kooktijd verkorten tot 10 minuten.

Lekker met

Plat Perzisch brood zoals lavash of sangak past hier uitstekend bij.

Dranktip

Een glas doogh, een Iraans gefermenteerd drinkyoghurt met munt, is de klassieke begeleider. Anders doet een frisse muntthee of een glas koud water met komkommer het ook goed.

Ontdek meer recepten op kookpot.be