



## Wildeplantensoep naar een idee van de Onkruideniers

De onkruideniers zijn al jaren in Noord actief met herwaardering van wilde planten als groente. Toen we hen vroegen wat voor soep zij van onkruid zouden maken, zeiden ze meteen 'engelwortel'. Pas op! De stengel is bitter, gebruik echt alleen het blad. <https://onkruidenier.nl/urbanarium/angelica-sylvestris/>. Naast wilde planten (onkruid) melde en zwarte mosterdblad, die volop spontaan groeien in de tuin, zitten in deze soep ook typische soepplanten. Voor een recept om de stengel van de engelwortel te confijten kijk op <http://wildplukken.nl/geen-categorie/engelwortel/>. Die moet dan wel eerst 8 uur weken, maar dan heb je een delicatessen!

Uit de tuin: stengelui/bosui, prei, engelwortel, rucola, snijbiet, melde, mosterdblad  
kruiden uit de tuin (bos): lavas, snijsellerie, thijm, koriander, gedroogde laurier  
Bloemetje uit de tuin: mosterd, komkommerkruid of goudbloem (wat er bloeit)  
Zelf nodig: olijfolie, water, zout, – eventueel crème fraîche en een staartje witte wijn

4-5 lepels olijfolie (of andere bakolie) :	in een soeppan
4 - 6 bosuien of stengeluien en 1 prei:	wit/hardere deel in ringetjes bruin bakken, dunnere groen apart houden en alvast fijn snipperen,
Tak engelwortel	Stengel eraf (!), blaadjes klein snijden en roerbakken
Blaadjes en groen van de prei	klein snijden/knippen en roerbakken met ui en prei
Kruiden (bosje)	lavas en sellerie fijn knippen en erbij, koriander apart houden
Water erbij (en wijn)	totaal 1 liter, ca 10 min koken, tot de blaadjes goed zacht zijn
1 lepeltje zout	proeven! Niet teveel, maar ook niet te weinig

Van het vuur: de helft in de blender of met de staafmixer pureren en terug in de pan.  
Meer water toevoegen indien gewenst en weer aan de kook brengen, dan direct serveren.

Opdienen met  
ringetjes groen van de uitjes en fijngeknipte koriander erover strooien  
elk bord versieren met de bloemetjes  
wat room erin is lekker, maar het kan ook heel goed zonder

Lekker met een stevig broodje, bijvoorbeeld van de bakkerszonen op het Mosveld  
Op onze site [www.soepuitnoord.nl](http://www.soepuitnoord.nl) vind je dit recept ook, om door te sturen