



Mexicaanse courgettesoep met paprika, mais en zwarte bonen (2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

800 g schoongemaakte courgette
200 g verse tomaten
1 paprika, rood of geel
1 kleine ui
1 teentje knoflook
1 jalapeño, groen of rood
eventueel wat verse peterselie of koriander

Overige ingrediënten

150 g zwarte bonen, uitgelekt
100 g mais, uitgelekt
500 ml groentebouillon
1 el tomatenpuree
1 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
1/2 tl gedroogde oregano
1 el olijfolie
1–2 tl limoensap

Vorbereiding

Snijd de courgette in blokjes. Snijd de tomaten en paprika in kleinere stukken en snipper de ui en knoflook.
Snijd de jalapeño fijn. Verwijder voor een mildere soep eventueel een deel van het lichte weefsel.
Spoel de zwarte bonen af en laat ze samen met de maïs uitlekken.

Bereiding

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui 2–3 minuten. Voeg de paprika en jalapeño toe en bak ongeveer 3 minuten mee.
Voeg knoflook, komijn, gerookt paprikapoeder en oregano toe en bak ongeveer 30 seconden mee.
Voeg de tomatenpuree toe en bak die ongeveer 1 minuut mee.
Doe de courgette en verse tomaten in de pan en bak alles nog ongeveer 5 minuten. Voeg 500 ml groentebouillon toe en breng aan de kook.
Haal ongeveer een derde van de groenten uit de pan en houd die apart. Pureer de rest van de soep glad met een staafmixer.
Doe de achtergehouden groenten terug in de soep en voeg de zwarte bonen en mais toe. Laat nog ongeveer 5 minuten zachtjes verwarmen.
Breng op smaak met zwarte peper en 1 tl limoensap.
Serveer eventueel met een lepel zure room of Griekse yoghurt en wat tortillachips.