

Italiaanse courgette-tomatensoep met witte bonen en pasta

(2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

600 g schoongemaakte courgette
400 g rijpe tomaten (bijv. San Marzano)
1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
2 takjes verse tijm
8–10 blaadjes verse basilicum
Eventueel verse peterselie

Overige ingrediënten

150 g witte bonen (uitlekgewicht, bijv. cannellini)
75 g kleine pasta (bijv. ditalini of elleboogjes)
500 ml groentebouillon
1 el tomatenpuree
1 tl gedroogde oregano
1 el olijfolie
1 tl balsamicoazijn
Zwarte peper en eventueel zout
Optioneel: 20–30 g geraspte Parmezaanse kaas

Voorbereiding

Verwijder bij grote courgettes het sponsachtige hart, harde zaden en zo nodig de harde schil.
Weeg 600 g vruchtvlees af; snijd 400 g grof en 200 g in blokjes van 1 cm.
Snijd 300 g tomaten grof en 100 g in kleine blokjes. Verwijder harde steelaanzetten.
Snipper de ui, hak de knoflook fijn, ris de tijm en snijd de basilicum in reepjes.
Spoel de witte bonen af en laat uitlekken.

Bereiding

Verhit de olijfolie in een soeppan. Fruit de ui 3 minuten; voeg knoflook toe en bak 1 minuut mee.
Voeg 400 g grof gesneden courgette toe en bak 5 minuten.
Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut. Voeg 300 g grof gesneden tomaten, oregano en tijm toe en bak 3 minuten.
Schenk de bouillon erbij en laat 12–15 minuten zacht koken, tot de courgette zacht is.
Pureer de soepbasis redelijk glad. Voeg de resterende 200 g courgette en 100 g tomatenblokjes toe.
Breng zachtjes aan de kook. Voeg de pasta toe en kook volgens de verpakking (meestal 8–12 minuten). Roer geregeld; voeg zo nodig 100–200 ml water toe.
Voeg de witte bonen circa 5 minuten voordat de pasta gaar is toe en warm mee.

Roer de balsamicoazijn erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
Voeg vlak voor het serveren de basilicum toe. Garneer eventueel met peterselie en Parmezaanse kaas.