



Culinair schrijver **Joke Boon** heeft sinds haar vierde anosmie (geen reukvermogen) én een grote liefde voor koken, kleurrijk eten en peulvruchten.

## Vrolijke kikkererwtensoepp die aan gele mimosa doet denken

**D**eze week is het de Nationale Week Zonder Vlees. Sinds 2018 is dit een jaarlijks terugkerend initiatief, waarbij de deelnemers wordt gevraagd om een week lang vegetarisch te eten. Dit als een aansporing om ook erna minder vlees te gaan eten.

Ik omarm deze week van harte. Ik leef in een samengesteld gezin; mijn man is vleeseter, mijn zoon regelmatig vegetariër, mijn dochter veganist en ik zelf eet – na jarenlang tobben over wie ik op dit gebied wil zijn – veganistisch.

Mijn ervaring is dat je, waar het wel of geen vlees eten betreft, nimmer moet preken. Dat strijkt beide partijen alleen maar tegen de haren in. Liever leg ik daarom de overtuiging in lekkere, smakelijke en maakbare recepten. Zoals deze soep die me aan een bloemetje doet denken en waarin ik peulvruchten verwerk: een geweldige en veelzijdige plantaardige bron van eiwitten.

Gele mimosa, misschien kent u het wel: van die kleine gele donzige bolletjes aan een tak die je samen met wat groen in een vaas zet. Ze doen mij denken aan Zuid-Europa, het voorjaar en zonneshijn. Ik word altijd blij als ik ze zie. Misschien niet zo gek, want geel is de kleur van de zon, eetlust, vrolijkheid, het maakt opgewekt en brengt optimisme. Bij een onderzoek waarbij mensen gevraagd werd om hun humeur een kleur te geven, kozen ze vaak geel om geluk en vrolijkheid aan te geven.

Deze soep van kikkererwten, krulpeterselie en doperwtjes is voor mij mimosa in vloeibare vorm. De kikkererwten geven de soep een aangename en romige textuur. De soep is behalve kleurig ook licht pittig, voedzaam en bevat veel vezels en eiwit. Pas op met morsen, kurkuma geeft moeilijk te verwijderen vlekken.

### Kikkererwtensoepp, ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 2 uien
- 1 ½ tl gemalen kurkuma (koenjit)
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 groene chilipeper, verwijder de zaadjes voor minder pittig, in ringetjes gesneden
- 1 groot blik kikkererwten à 800 gram, uitgelekt en afgespoeld (of zelf geweekte en gekookte 550 gram)
- 1 liter groentebouillon, zelfgemaakt of van blokjes
- 150 gram (diepvries)doperwtten
- 3 eetlepels fijngehakte krulpeterselie
- 2 eetlepels citroensap

### Bereiding

Verhit de olie in een diepe pan met dikke bodem. Snipper de uien fijn en bak ze zachtjes aan in de olie. Voeg de kurkuma, de knoflook en de peper toe en bak al omscheppend zachtjes mee. Voeg de kikkererwten en de bouillon toe. Roer goed door en breng aan de kook. Laat 20 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de doperwtjes toe, breng al roerend aan de kook en laat 3-5 minuten zachtjes koken. Voeg peterselie en citroensap aan de soep toe en serveer.

