

Humkessoep

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 400 gram runderpoulet
- 1 verse worst
- 150 gram gerookt spek
- 400 gram snijbonen
- 250 gram sperziebonen
- 1 pot witte bonen (ca. 350 gram uitgelekt)
- 4 flinke aardappelen
- 1 grote prei
- ½ knolselderij
- 1 ui
- handje verse bladselderij
- 2 à 2,5 liter water
- 2 runderbouillonblokjes
- peper en eventueel een beetje zout.

 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 90 min.

 Bereiding: 30 min.

Voedingswaarde

- Energie ± 460 kcal
- Eiwitten ± 29 g
- Koolhydraten ± 35 g
- Vetten ± 22 g
- Vezels ± 8 g
- Zout ± 2,2 g

Wist u dit

Humkessoep wordt tegenwoordig vooral gezien als een stevige soep voor koude dagen, maar de oorsprong ligt juist rond eind juli en augustus. Dat was de tijd waarin de eerste snijbonen werden geoogst en verwerkt voor de wintervoorraad. Zodra de 'Humkes' op tafel lagen, wist men vroeger

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Humkessoep

Bereiding

- 1 Doe het runderpoulet samen met het water in een grote soeppan en breng rustig aan de kook. Schep eventueel het schuim eraf en voeg de bouillonblokjes toe. Laat het vlees ongeveer 1 tot 1½ uur zachtjes trekken. Leg de verse worst het laatste halfuur bij het vlees in de bouillon.
- 2 Maak ondertussen de groenten schoon. Snijd de snijbonen en sperziebonen in kleine stukjes – de echte humkes. Snijd de aardappelen en knolselderij in blokjes, de prei in ringen en snipper de ui.
- 3 Haal de worst uit de pan en voeg de aardappelen, snijbonen, sperziebonen, knolselderij, prei en ui toe. Laat alles ongeveer 25 tot 30 minuten zachtjes koken, totdat de groenten en aardappelen gaar zijn.
- 4 Snijd de verse worst in plakjes en doe deze terug in de pan. Voeg als laatste de uitgelekte witte bonen en fijngehakte bladselderij toe. Laat nog ongeveer 5 minuten rustig doorwarmen en breng op smaak met peper en eventueel wat zout.

Serveer hem lekker heet met een dikke snee boerenbrood of roggebrood erbij. Meer heeft-ie eigenlijk niet nodig.

Kooktips

Maak gerust een flinke pan. Humkessoep is de volgende dag misschien nóg lekkerder. Alle smaken hebben dan een nacht de tijd gehad om goed in elkaar te trekken. En wilt u hem extra rijk maken? Laat dan een stukje gerookt spek of een mooie verse boerenworst meekoken. Juist dat beetje rokerige en hartige maakt zo'n ouderwetse soep onweerstaanbaar.

Serveren

Serveer hem lekker heet met een dikke snee boerenbrood of roggebrood erbij. Meer heeft-ie eigenlijk niet nodig.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten