

RECEPT KIPPENSOEP MET MATZEBALLEN

Al eeuwen geven Joodse moeders hun kroost een 'kobbie kibbesoeb' bij griep en naderende verkoudheid. Ook mensen die na een ziekteperiode weer moeten aansterken, krijgen steevast een krachtige kippensoep voorgeschoteld. Dát het werkt, dit klassieke huismiddel met de bijnaam Joodse penicilline, weet iedereen die het ooit heeft geprobeerd. Je gaat er flink van zweten, je neus gaat open, slijm komt los en zelfs de zwakste maag kan vaak kippensoep verdragen. Inmiddels is deze antivirale werking van de soep wetenschappelijk bewezen. Mits gekookt met groenten werkt de soep ontstekingswerend en het drinken van kleine teugjes hete kippensoep maakt het neusvlies vochtig en de neus slijmvrij. Zo heeft de soep een ontstekingswerend en slijmoplossend vermogen.

Benodigheden Soep

- hele soepkip (ca. 1,5 kilo) met ingewanden
- 1 flinke ui in grove stukken
- stukje gemberwortel (ca. 2 cm)
- 1 rood pepertje in grove stukken
- 1 teen knoflook fijngesneden
- 2 laurierbladen
- takje rozemarijn
- 2 winterwortels in grove stukken
- 5 stengels bleekselderij in grove stukken
- 1 flinke prei in grove stukken
- 2 stengels peterselie
- 10 witte peperkorrels
- 1 theelepel zout
- eventueel een bouillonblokje



Bereidingswijze Soep

Doe de gehele kip met ingewanden in een grote pan met twee liter water. Breng de inhoud van de pan op een laag vuurtje aan de kook. Schep het schuim van het oppervlak. Voeg de groenten, de peterseliestelen (bewaar de blaadjes), de peperkorrels en het zout toe. Haal de kip na een uur uit de pan en verwijder het vlees van de botten. Doe het vlees terug in de soep. Laat de soep nog anderhalf uur trekken. Voeg eventueel een bouillonblokje toe. Schep zoveel mogelijk het vet van de soep.

Verwijder de peperkorrels, rode peper, stukje gemberwortel, de laurierbladeren en het takje rozemarijn zo je wilt. Eet de soep bestrooid met fijngehakte peterselie.

Benodigheden Matzeballen

- 6-8 matzes
- 1 ei
- 1 uitje
- 25 gram boter
- 1 theelepel gemberpoeder(djahe)
- matzemeel - geen must
- zout en peper
- 2 eetlepel water



Bereidingswijze Matzeballen

Doe de matzes in een theedoek en stamp ze fijn. Laat de kruimels in een schaal glijden. Fruit het fijn gesneden uitje even aan. Doe bij de matzes de 2 eetlepel water. Voeg de gefruite ui toe en strooi de gemberpoeder er over. Breek het ei en doe het in zijn geheel bij de matzes. Voeg zout en peper toe en begin met kneden - het geheel moet smeug blijven. Strooi een beetje matze meel over het deeg (geen must, maar het maakt de ballen wat steviger). Maak ballen van 2 cm doorsnee: ze worden groter in de soep. Doe dit met natte handen, anders blijft het deeg zo kleven. Als de ballen klaar zijn, leg ze dan direct in de kokende soep en laat deze even een paar minuten koken, dan terug naar laag vuur voor het trekken. De ballen mogen best een uurtje in de soep mee trekken, komt de smaak van de soep en de ballen ten goede.



Smakelijk eten בתיאבון bete'avon