

AROMATISCH KOKEN IN NETELVUUR

- **SOEPJE VAN WORTEL MET ORANJEBLOESEM EN Karwij**

Ingrediënten

1 kg. Wortels, 2 ui, ¼ knolselder, 25 cl. Sinaasappelsap, 2 à 3 eetlepels oranjebloesemwater, 3 à 4 tuinkruiden bouillonblokjes, 2 eetlepels olijfolie, 2 liter water, 200ml. Kokosmelk, 1 eetlepel lecithine, 1 druppel e.o. karwij

Bereiding

Fruit de fijngehakte ui even in olijfolie zonder bruin te laten worden. Voeg nu de stukken wortel en knolselder toe en laat enkele minuten sudderen alvorens te blussen met water en sinaasappelsap. Voeg de tuinkruidenblokjes toe. Zodra de groenten gaar zijn, kan de soep worden gemixt en door een chinois gestoken. Breng op smaak met oranjebloesemwater. Als extra druppelen we 1 druppel e.o. komijn in 100ml. Kokosroom met 1 eetlepel lecithine (poeder van lecithine) mixen tot schuim. Per kopje soep lepelen we wat van het kokos komijnschuim.

- **WRAP GEVULD MET TOFU EN VENKEL IN EEN RODE SAUS GEAROMATISEERD MET ESSENTIËLE OLIE VAN SINAAS**

Ingrediënten

2 tomaten, 1 rode paprika, 1 knolvenkel, 150 g tofu natuur (of met kruiden)
Per persoon 1 wrap

Bereiding

Tomaten pellen en paprika ontpitten.
Beide fruiten in een beetje olijfolie en laten garen in een pan met dikke bodem.
Knolvenkel in reepjes snijden en laten garen in olijfolie.
Tomaten en paprika mixen en bij de venkel voegen.
Tofu in blokjes snijden en toevoegen aan de venkel. Het geheel 10 minuten laten garen.
Ondertussen de wraps opwarmen in de oven.

De pan van het vuur wegnemen en op smaak brengen met herbamare en 4 druppels essentiële olie van sinaas opgelost in een soeplepel olijfolie.

De saus uitspreiden op de wraps en dichtvouwen.

Serveren met een frisse rucola-salade met argan-olie en pijnboompit (facultatief).

- **FRAMBOZENCOULIS MET DRAGONCREME**

Ingrediënten

8 eierdooiers , 2 eieren , 200 g fijne suiker , 1/2 liter vloeibare room , 1/2 liter volle melk

3 dr. e.o. dragon of handvol verse dragonblaadjes

Bereiding

Klop de eieren en eierdooiers flink los met 200 g fijne suiker.

Breng room en melk aan de kook en voeg de verse dragon of de e.o. van dragon toe.

Indien met verse dragon wordt gewerkt moet het mengsel een kwartiertje trekken alvorens toe te voegen aan het suiker-eimengsel. Zeef nu het geheel en giet boven de dikke frambozencoulis maar vul tot onder de rand. Sluit de weckpotjes af en stoom in de stoomoven. Laat de potjes afkoelen.

De frambozencoulis wordt gemaakt door diepvriesframbozen met suiker te verhitten en fijn te stampen. Het best vul je de bodem van een weckpotje met afgekoelde coulis zodat de crème er niet doorheen gaat. Framboos en dragon is een fantastische combinatie. Werk het gerechtje af met verse takjes dragon en frambozen.

- **GEMBERTHEE MET HYDROLAAT VAN ROZEN**

Ingrediënten voor 1 pot thee

500ml. Water, 2 eetlepels honing, 1 eetlepel rozenwater, 2 eetlepels geraspte verse gember