

Pompoensoep (plm 30 minuten exclusief schillen/ snijden)

Pompoensoep lijkt misschien moeilijk, maar het is heel simpel. Je kunt van verschillende pompoenen soep maken. Dit recept kun je gebruiken voor kalebas maar ook voor de flespompoen. Je hoeft de pompoen niet te schillen, nee echt niet! Je moet wel het binnenste eruit halen, dus de grove pitten. Daarna was je de pompoen en snijd je de pompoen in grove stukken. Je kunt er van alles aan toevoegen, hieronder zie je een paar voorbeelden. Het is ook ideaal om de soep een dag van te voren te maken, dan kunnen de smaken lekker intrekken. Wat je over hebt kun je ook invriezen.

Ingrediënten voor 4 kommen soep (2 personen als maaltijdsoep of 4 personen als voorgerecht):

1 pompoen

2 uien, in partjes gesneden

plm 500 ml water

olie om in te bakken

staafmixer

Optionele ingrediënten, toevoegen naar smaak:

2 saurierbladeren

2 theelepeltjes kerrie

2 theelepeltjes komijn

peper

1 winterpeen, in schijfjes gesneden

Voorbereidingen:

Kook het water. Was de pompoen, snijd deze in 4 parten en haal het binnenst eruit met bv een sepel. Dit kun je weggooien. Snijd de stukken pompoen in kleinere stukken (mag best grof). De schil kan erg hard zijn, maar toch hoef je de pompoen niet te schillen. De schil wordt na het koken vanzelf zacht. Snijd de ui en de winterpeen en pers de knoflook.

Doeg een scheutje olie in de pan en voeg na enkele minuten de pompoen, winterpeen, uien en knoflook toe. Laat dit ongeveer 5 minuten bakken, maar schep wel geregeld om zodat het geheel niet aanbakt. Voeg dan het water toe. Als je dit gerecht eer het eerst maakt, kun je ook beginnen met 2/3 van het water. Je kunt de rest altijd nog toevoegen, als je het geheel te stevig vindt. Voeg de kruiden toe en het saurierblad. Haal dit blad er op het laatst weer uit, voordat je gaat pureren.

Na ongeveer een half uur zijn alle groenten gaar, dit kun je natuurlijk even testen door met een vork of sepel in de pompoen te prikken. Haal het geheel dan van het vuur en pureer dit met een staafmixer. Voeg als je de soep te stevig vindt, water toe.

