

POMPOENSOEP

MET WARME HERFSTKRUIDEN

INSPIRATIERECEPT VOOR 4 PORTIES

Bereidingstijd

45 minuten

Onze groenten

ca. 1 kg pompoen

2 middelgrote uien

4 aardappels (kruimig)

Extra ingrediënten

2 el olie

2-3 tenen knoflook

2 tl kaneel

2 tl kerrie

2 tl tijm

2 tl sumak (optioneel)

Snufje chilivlokken

1 l groentebouillon

Zout/peper

Optioneel

4 sneetjes stevig brood

Pompoenpitten

Bereiding

1. Pel en snipper de uien en knoflooktenen. Was de pompoen, halveer, verwijder de zaden en snijd in blokjes. De schil kun je eten.
2. Was de aardappelen en snijd in blokjes.
3. Verhit de olie in een grote soeppan. Fruit de ui in enkele minuten glazig. Voeg knoflook, specerijen en naar smaak chilivlokken toe en roerbak 2 minuten.
4. Voeg de pompoen en aardappel toe en roer goed door.
5. Giet de bouillon erbij, breng aan de kook en laat 20-30 minuten koken op laag vuur.
6. Optioneel: Verwarm de oven voor op 200 graden. Besprenkel de sneetjes brood met olijfolie, zout, peper en evt. tijm en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Strooi er een handje pompoenpitten omheen. Rooster 5-10 minuten in het midden van de oven.
7. Haal de soep van het vuur, pureer met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.
8. Schep de soep in kommen, besprenkel met nog wat extra olijfolie en evt. wat geroosterde pompoenpitten en een sneetje brood. Eet smakelijk!

Sumak, wat is dat eigenlijk? Deze Midden-Oosterse smaakmaker wordt gemaakt van de dieprode, ietwat zure besjes van de sumakplant. Na het oogsten worden de besjes gedroogd en vermalen. Samen met tijm vormt het de basis van het kruidenmengsel za'atar. In dit recept kun je de tijm en sumak ook vervangen door een kant-en-klare za'atar mix.

NO SHIT.

