



Basisrecept Pompoensoep

Voor het maken van soep kun je vele soorten pompoen gebruiken. Soorten als Blue Hubbard, Butternut en Hokkaido types kan ik erg aanbevelen. De basis:

1 à 2 kilo pompoen van schil en pitten ontdaan in stukjes gesneden,
5 grote uien of 3 stengels prei
2 teentjes knoflook
coburger ham of wat spek

Doe dit alles in een pan en bak dit in wat olijfolie in ongeveer 15 minuten gaar. Voeg daarna 2 liter bouillon toe, of water met bouillonblokken. Laat het geheel een half tot een uur doorsudderen. Met een staafmixer of keukenmachine kan de soep gemixt worden tot een gebonden geheel.

Hierna kan de soep afgemaakt worden door toevoeging van allerlei soorten kruiden. Welke veel gebruikt worden zijn, laurier, peterselie, curry, peper, zout, nootmuskaat, paprika enz. Een theelepeltje honing en een scheutje room maken het geheel af.....

Pompoensoep met Wortels

1 pompoen
1 of 2 winterwortelen (afhankelijk van de grootte van de pompoen)
2 of 3 plantaardige bouillontabletten
water (500 - 1000 ml)
peterselie
peper
majoraan
2 eetlepels crème fraîche (eventueel)
(volkoren)brood
kruidenboter of zachte kaas

Was de pompoen, schil hem en haal de pitten eruit. Snijd het vruchtvlees in niet te grote stukken. Was de wortelen en snijd ze in niet al te dunne plakken. Zet pompoen en wortel samen met wat water op en laat een half uurtje koken. Pureer de groentemassa dan met een staafmixer of in de keukenmachine. U kunt dan goed zien hoe dik het is geworden en daaraan de hoeveelheid water die nog moet worden toegevoegd, aanpassen. De hoeveelheid bouillonblokjes is ook afhankelijk van de grootte van de pompoen en de gebruikte hoeveelheid water. Meng groentepuree en water goed, breng nog even aan de kook en voeg dan bouillon en kruidenrijen toe. Tot slot de crème fraîche erdoor (dit hoeft niet, maar het maakt de smaak wat zachter) en de soep is klaar. Lekker met (volkoren)brood en kruidenboter of zachte kaas.

Idee ingezonden door:
Zorgboerderij Asselterhof
Germa Dings