

Pompoen- venkelsoep



Ingrediënten (voor een grote kom):

- 500 g vruchtvlees van een kastanjepompoen
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 venkel
- 1 jonagoldappel
- peper
- kurkuma
- 1,6 l groentebouillon
(3 vetarme blokjes opgelost in 1,5l heet water)
- handvol (gedroogde) pompoenpitten



Bereidingswijze

- Snij het vruchtvlees van de pompoen in grote blokjes.
- Snij nadien de ui in stukken, neem een kookpot en stoof hem glazig in de olijfolie.
- Snij de venkelknol in 2 en verwijder de harde kern onderaan. Snij de venkel nadien ook in stukken.
- Ga nadien aan de slag met de appel: schillen & snijden.
- Voeg de venkel, pompoenblokjes en appel toe aan de ui en laat dit enkele minuten stoven. Kruid af met peper en kurkuma.
- Overgiet de gestoofde groenten met de groentebouillon en laat zo'n 25 minuten pruttelen.
- Mix de soep en kruid eventueel nog verder af met wat peper.
- Rooster de pompoenpitten in een antikleefpan (zonder vetstof). Verdeel de soep in kommetjes en voeg telkens één eetlepel pompoenpitten toe ter afwerking.

Tips

- Kastanjepompoen wordt ook wel hokkaidopompoen genoemd. Deze pompoensoort is klein van formaat en heeft een stevig vruchtvlees die hun beet ook behouden (waardoor ze ook gemakkelijk aan salades toegevoegd kunnen worden). Naast soep, kan je deze pompoensoort ook gebruiken om te bakken, roosteren, stoven en te pureren. Het vruchtvlees kleurt ook mooi donker oranje, ideaal voor in de herfst.
- Overschotjes van deze soep kan je gemakkelijk invriezen, zo kan je op drukke dagen toch op een snelle manier verse soep drinken.
- Is er vruchtvlees over, dan kan dit gerust ingevroren worden. Deze kan je nadien gemakkelijk toevoegen wanneer je in de toekomst soep / pompoenpuree / een ovenschotel / ... wil maken.
- Naast deze kastanjepompoen zijn er natuurlijk nog veel andere pompoensoorten die in deze soep gebruikt kunnen worden.



Bron

- Colruyt