

Recept van de maand



Pompoensoep in de maand oktober

Geniet van de herfst met een heerlijke verse basis pompoensoep

Wat je nodig hebt

400 gr pompoen
700 ml water
2 tomaten
1 ui
100 ml room
1 blokje groentebouillon
zout en peper
Boter of olie om in te bakken
Pompoenpitten om te garneren
Peterselie om te garneren

Tip

Vervang de room door kokosmelk, voeg wat gember, knoflook en/of rode peper toe, om de soep een heerlijk Oosters smaakje te geven.

Bereidingswijze

Snijd de pompoen in stukken en verwijder de schil (of gebruik kant en klare pompoenblokjes). Zet een pan op het vuur en verhit de boter of olie en voeg de stukken pompoen toe. Snijd de ui en tomaten grof en doe deze ook in de pan. Bak ongeveer 3 minuutjes en giet er dan het water bij.

Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng aan de kook. Laat alles nu ongeveer 20 minuten koken op klein vuur. Pak de staafmixer en pureer alles tot een gladde soep. Voeg de room toe en mix alles nog een keer goed door. Zet nog 2 min op het vuur en serveer dan met wat peterselie, pompoenpitten en eventueel wat extra room.

Bon appétit