

De lekkerste, vegetarische Pompoenrecepten



Voedwel, natuurlijk voedingsadvies

In deze uitgave is een selectie opgenomen van de lekkerste, vegetarische recepten met pompoen, die eerder gepubliceerd zijn op de website van Voedwel. In de recepten op de website is ook de bron van het recept opgenomen.

Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige
Utrecht, september 2015

www.voedwel.nl



Wil jij ook wekelijks een nieuw, vegetarisch recept uit de natuurvoedingskeuken ontvangen?

Schrijf je in voor het Recept van de Week!

Pompoen

Pompoenen worden in de herfst geoogst en kunnen dank zij hun schil de hele winter goed bewaard worden op een koele bewaarplaats.

Pompoenen zijn rijk aan vitamine C, calcium en Bètacaroteen, dit laatste wordt door het lichaam omgezet in Vitamine A, zoveel als er nodig is, de rest wordt uitgescheiden. Vitamine A is goed voor de ogen en huid en ondersteunt de opbouw van de weerstand. Bovendien is pompoen rijk aan voedingsvezels, dit bevordert de darmfunctie.

Er bestaan vele soorten eetbare pompoenen in allerlei vormen, kleuren en maten. Verse oranje pompoen hoeft niet geschild te worden, later in het jaar wordt de schil wat harder en stugger. Op de foto staat de pompoen Snackjack Cucurbita Pepo, deze pompoensoort heeft zogenaamde naakte zaden die ook gegeten kunnen worden. Dit in tegenstelling tot de zaden van andere pompoenen die eerst gepeld moeten worden.

Sierpompoenen

Pompoenen en courgettes die voor de sier worden geteeld zijn meestal niet eetbaar, en kunnen zelfs gezondheidsklachten veroorzaken. Weet je het niet zeker? Proef een klein stukje van het rauwe vruchtvlees, smaakt het bitter, eet het dan niet op maar spuug het uit. De pompoen is dan niet eetbaar.



Pompoenbrood

Ingrediënten voor 1 brood

- 300 ml. pompoenmoes
- circa 400 gram meel (in dit geval heb ik een mengsel gemaakt van gelijke delen volkoren kamut, volkoren spelt en tarwebloem)
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel zout
- 25 gram roomboter
- 50 gram pompoenpitten
- 1 theelepel gedroogde gist

Bereiding:

1. Kook 300 gram pompoenstukjes in 10 tot 15 minuten gaar in een bodempje water, pureer dit en meet 300 ml. af.
2. Meng eerst het meel met het zout en voeg daarna de gist toe.
3. Voeg het meelmengsel en de pompoenmoes, honing en boter samen en kneed er een soepel deeg van, voeg op het laatst de pompoenpitten toe.
4. Laat het deeg een paar uur of een hele nacht rijzen bij kamertemperatuur, het graan krijgt op die manier voldoende tijd om zich volledig te ontsluiten zodat alle voedingsstoffen beschikbaar komen.
5. Kneed het dan nogmaals door doe het in een broodbakblik en laat het rijzen tot bijna 2x het volume.
6. Verwarm de oven voor op 200°C.
7. Bak het brood circa 30 minuten gaar. Het is gaar als het hol klinkt als je op de onderkant van het brood klopt.



Pompoenbroodbeleg

Ingrediënten:

- 300 gram geraspte pompoen
- 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 theelepel tijm
- wat naaldjes rozemarijn
- ½ theelepel (kruiden)zout
- 1 eetlepel olijfolie
- scheutje (haver)room

Bereiding:

1. Een pan met een dikke bodem verwarmen.
2. Olijfolie toevoegen en de ui en de knoflook op een zacht vuurtje smoren tot de ui zacht en glazig is.
3. De kruiden en pompoenrasp toevoegen en goed doorroeren.
4. Eventueel wat water toevoegen en 10-15 minuten laten garen met het deksel op de pan (niet aan laten branden).
5. Als alles zacht is gestoofd, fijn maken met een staafmixer.
6. Af laten koelen en op smaak brengen met een scheutje room.



Pompoenwafels

Ingrediënten:

- 250 gram volkoren tarwemeel
- 50 gram havermout
- 1 theelepel gedroogde gist
- 200 ml. pompoenpuree aangevuld met half melk / half water tot ruim 4 dl. (lauwwarm)
- 1 ei
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 theelepels tijm
- 3 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding:

1. Meng het meel met de Parmezaanse kaas, de tijm en de gedroogde gist.
2. Meng er de pompoenpuree door en maak een vloeibaar beslag met het lauwwarme water en de melk.
3. voeg dan de overige ingrediënten toe.
4. Laat dit deeg rijzen tot een bubbeltjes op komen.
5. Verwarm een wafelijzer en bak de wafels goudbruin en knapperig.
6. Dien direct op, dan zijn ze het lekkerst.



Pompoenchutney

Ingrediënten:

- 500 gram pompoen
- 1 ui
- 2 appels
- 5 gedroogde abrikozen
- 2 eetlepels rozijnen
- 6 gedroogde vijgen
- 3 eetlepels appelazijn
- 2 theelepels zout
- stukje gember
- 2 gedroogde rode pepertjes
- 1 kruidnagel
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel mosterdpoeder

Bereiding:

1. Snij de schoongemaakt groenten en fruit in blokjes.
2. Snij het gedroogde fruit in kleine stukjes.
3. Rasp de gember.
4. Maak de kruidnagel en de pepertjes fijn in een vijzel.
5. Doe alle ingrediënten in een pan met een bodempje water, breng het langzaam aan de kook en roer goed.
6. Zachtjes ½ tot 1 uur laten koken, roer regelmatig en voorkom droog koken, voeg anders weer wat water toe.
7. Zet intussen een paar schone (jam)potjes klaar en vul ze met kokend water.
8. Zodra de chutney de gewenste dikte heeft bereikt giet je het hete water uit de potjes en vul ze direct met de chutney, direct afsluiten met een deksel en laten afkoelen.
9. Deze chutney is een poosje te bewaren in de koelkast.



Pompoensoep met graanvlokken

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- ½ pompoen (oranje Hokkaido)
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 gram ontvelde tomaten (of blik)
- 1 maïskolf (of potje zoete maïskorrels van 200 gram)
- 1 eetlepel Thaise rode currypasta (of zelfgemaakte curry)
- 50 gram graanvlokken (bijvoorbeeld boekweit, gierst of gerst)
- 1,25 liter verse groentebouillon
- Bosje peterselie
- zout

Bereiding:

1. Maak verse groentebouillon van 1,25 liter water met het pompoenafval, wortelschil, uienschil, peterseliesteeltjes, samen met een laurierblad, stukje foelie, teentje knoflook, takje tijm, gedroogd pepertje, kruidnagel in slecht 15 minuten. Daarna zeven.
2. Snipper de ui.
3. Snij de pompoen in blokjes (de oranje pompoen hoeft niet geschild te worden).
4. Ontvel de tomaten en snij deze in stukjes.
5. Kook de maïskolf in 15 minuten gaar en snij er met een scherp mes de korrels af.
6. Verwarm een pan met een dikke bodem voeg de olie en de ui toe en laat de ui rustig op een laag vuur zacht worden.
7. Fruit nu de currypasta en daarna de pompoenblokjes even mee.
8. Tomaten, graanvlokken en bouillon toevoegen en gaar koken in circa 15-25 minuten.
9. De soep kan nu evt. gepureerd worden.
10. Voeg tot slot de maïskorrels en de fijngesneden peterselie toe.
11. Maak de soep op smaak af met wat zout.



Kruidige pompoensoep

Ingrediënten voor circa 6 borden:

- 30 gram gerstemeel
- 1 dl. water

Bouillon

- 1 liter verse groentebouillon van pompoenafval, stukje verse gember, stukje kaneelstok, ½ theelepel anijszaad, ½ theelepel korianderzaad, laurierblad, 2 kruidnagels, citroenschilletje

Soep

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel water
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 appel, geschild en in stukjes gesneden
- 1 rode paprika, in zeer dunne reepjes gesneden
- 300 gram pompoen (oranje pompoen hoeft niet geschild) in kleine blokjes

Smaakmakers

- 1 eetlepel gembersiroop
- zout
- piment
- vers gemalen korianderzaad

Bereiding:

1. Roer het gerstemeel door 1 dl. water en laat het minstens 1 uur staan.
2. Doe de ingrediënten voor de bouillon in een ruime pan en kook dit circa 20 minuten, daarna zeven.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem en doe er de olijfolie en een eetlepel water in.
4. Smoor hierin zachtjes en al roerend de ingrediënten voor de soep.
5. Voeg de bouillon en het gerstewater toe en breng het al roerend aan de kook.
6. Kook de soep in 30 minuten gaar, af en toe roeren.
7. Op smaak brengen met de smaakmakers.



Boerenkoolsoep

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui
- 750 gram pompoen, gewogen zonder zaad (oranje pompoen hoeft niet te worden geschild)
- 1 winterwortel
- 1 stengel bleekselderij
- 75 gram boerenkoolblad
- 3 teentjes knoflook
- 3 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels olijfolie
- 1,5 liter verse groentebouillon (zie 1.)
- 250 gram gare witte bonen
- Zout
- Parmezaanse kaas (facultatief)

Bereiding:

1. Maak de groenten schoon en kook het groente 'afval' (pompoenzaden, wortelschil, uienschil, uiteinden bleekselderij) samen met laurierblad, kruidnagel, rood pepertje en tijm in 15 minuten een groentebouillon.
2. Verwarm een braadpan met de olijfolie.
3. Snipper ui en knoflook en fruit deze zachtjes tot de ui wat zacht wordt, maar niet bruin.
4. Voeg de in blokjes gesneden pompoen, wortel en bleekselderij toe, even mee fruiten.
5. Groentebouillon zeven en toevoegen en de groenten in 15 minuten gaar koken.
6. De soep nu pureren met een staafmixer.
7. Witte bonen uit blik in een zeef goed afspoelen en uit laten lekken.
8. Het blad van de boerenkool van de nerf halen en in kleinere stukjes scheuren.
9. Boerenkool, tomatenpuree, witte bonen aan de soep toevoegen en nog circa 10 minuten koken.
10. Op smaak afmaken met zout.
11. Opdienen met Parmezaanse kaas.



Pompoensoep met prei

Ingrediënten voor 4 personen:

- 250 gram schoongemaakte pompoen, in blokjes
- 250 gram wortels in blokjes
- 250 gram prei, gesnipperd
- 2 eetlepels gehakte peterselie (of vers korianderblad)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter groentebouillon
- 1 eetlepel kerrie
- 1 theelepel zout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg als de pan warm is de olijfolie toe en smoor hierin de prei zacht.
2. Voeg dan de wortels en pompoenblokjes toe en laat deze nog even meesmoren.
3. Roer de kerrie poeder erdoorheen en laat die even meebakken.
4. De groentebouillon er bij doen en aan de kook brengen.
5. Gaarkoken tot de pompoen en wortel zacht zijn.
6. De soep pureren met een staafmixer en op smaak maken met de peterselie en het zout.



Gesmoorde pompoen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 pompoen (Hokkaido) van gemiddelde omvang, ongeveer 1 kilo
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sesamzaad
- 3 bosuitjes
- 1 rood chilipepertje
- 2 eetlepels citroensap
- 4 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 1 eetlepel sesamolie
- Mespunt nootmuskaat
- Mespunt gemalen kruidnagel
- 1 theelepel kaneel
- 4 takjes munt

Bereiding:

1. De pompoen hoeft niet geschild te worden, was hem goed met water.
2. Halveer de pompoen en verwijder met een lepel de pitten en draden.
3. Snij de pompoen in dunne schijven (0,5-1 cm.).
4. Verwarm een braadpan, voeg de olijfolie toe en schep hier de pompoenschijven door tot ze goed warm zijn.
5. Blus af met 2 eetlepels water, zet het vuur laag en het deksel op de pan en stook de pompoen in circa 10 minuten beetgaar (de schijven moeten niet te zacht zijn geworden).
6. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan op een laag vuur tot de zaadjes beginnen te ploffen, vuur uit.
7. Snij bosuitjes, chilipeper en muntblaadjes fijn.
8. Maak een marinade van sojasaus, ahornsiroop, citroensap, sesamolie, nootmuskaat, kaneel en kruidnagel.
9. De gare pompoenschijven over 4 borden verdelen, bedruppelen met de marinade en garneren met sesamzaad, chilipeper en muntblaadjes.



Pompoen-biet-taartjes

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 4 plakjes bladerdeeg
- 1 rauwe rode biet (200 gram)
- Stukje rauwe pompoen (200 gram)
- 1 theelepel tijm
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 2 stuks steranijs
- 2 eetlepels Balsamico azijn
- Zout
- Peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180-200°C.
2. Bladerdeeg laten ontdooien.
3. 4 ronde vormpjes (10 cm. Ø) invetten met wat olijfolie.
4. Bietje schillen met een dunschiller, doormidden snijden en de helften in dunne plakjes.
5. Oranje pompoen hoeft niet geschild te worden, in dunne plakjes snijden.
6. Pompoen en bietjes bestrooien met wat zout en peper.
7. Sjalotjes en knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
8. Honing + 1 eetlepel water en steranijs in een pan met een dikke bodem, al roerend laten karamelliseren op een niet te hoog vuur.
9. Sjalot, knoflook en tijm toevoegen en even mee laten pruttelen.
10. Van het vuur af blussen met de Balsamico azijn.
11. Vormpjes vullen met de karamel.
12. Daarop de schijfjes pompoen en biet schikken.
13. Vormpjes afdekken met bladerdeeg, een beetje rond bijgesneden, goed aandrukken
14. Met een vork gaatjes prikken in het bladerdeeg.
15. In circa 20 minuten goudbruin bakken in het midden van de oven.
16. Iets af laten koelen en omgekeerd op een bord storten.



Pompoenquiche

Ingrediënten voor 8 punten:

Bodem:

- 240 gram volkoren speltmeel
- 60 gram gierstmeel (of vlokken)
- 160 gram magere kwark
- 140 gram koude roomboter in kleine stukjes
- 6 eetlepels Yomio
- 1 theelepel zout
- 1 theelepels vers gemalen korianderzaad

Vulling:

- 600 gram pompoen
- 320 gram geraspte kaas
- 4 eetlepels zure room
- 8 eetlepels Yomio
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel vers gemalen korianderzaad
- 2 gemalen kruidnagels
- 2 theelepels gedroogde basilicum
- 2 theelepels dille
- 2 eetlepels havermout
- evt. nog wat zout

Bereiding:

1. Vermeng alle ingrediënten voor het deeg en kneed hier snel met 1 hand een deegbal van.
2. Laat deze deegbal minstens 1 uur op een koele plaats rusten (een hele nacht mag ook).
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
5. Maak de pompoen schoon (oranje pompoenen hoeven niet geschild te worden) en rasp hem op een grove rasp.
6. Vermeng alle ingrediënten voor de vulling goed door elkaar.
7. Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot de grootte van de bakplaat en leg het daarop.
8. Verdeel de vulling over het deeg.
9. Bak de quiche eerst 10 minuten onder in de oven.
10. Bak hem daarna in 20-30 minuten af in het midden van de oven.



Pompoentaart

Ingrediënten voor 8 punten:

Voor het deeg:

- 25 gram havermout
- 150 gram gebuild tarwemeel
- 1 dl. Lauw water
- 1 theelepel gedroogde gist
- 1 theelepel azijn
- 1 ½ theelepel zout
- 50 gram roomboter

Voor de vulling

- 500 gram prei
- 500 gram pompoen
- 2 theelepels gedroogde basilicum
- 1 eetlepel gomasio
- 2 theelepels kerrie
- 250 ml. Oatly cuisine (of soja cuisine)
- 2 eieren
- 1 eetlepel gebuild tarwemeel
- 100 gram oude kaas

Bereiding

Deeg

1. Meng het tarwemeel, havermout, zout en gedroogde gist door elkaar.
2. Voeg het water, azijn en de boter toe en kneed er snel een vrij slap deeg van.
3. Laat dit deeg minstens 1 uur afgedekt in de koelkast staan.

Vulling

1. Prei wassen en in flinterdunne ringetjes snijden.
2. Pompoen schillen, zaden verwijderen en in blokjes van 1 cm. snijden.
3. Kaas raspen.
4. Verwarm de oven voor op 200° C.
5. Vet een springvorm van 28 cm. Ø in met wat boter.
6. Rol het deeg uit op een met meel bestoven aanrecht tot een dikte van 2 tot 3 mm.
7. Bekleed de springvorm, de randen tot circa halverwege de hoogte.
8. Prik met een vork gaatjes in de bodem.
9. Verdeel de prei en pompoen over het deeg.
10. Bestrooi dit met de gomasio, kerrie en basilicum.
11. Dek het geheel af met aluminiumfolie.
12. Bak de taart 20 minuten in de oven.
13. Haal de bakvorm uit de oven, verwijder het aluminiumfolie.
14. Kluts de eieren, cuisine en eetlepel tarwemeel door elkaar en giet dit over de taart.
15. Bak de taart zonder aluminiumfolie gaar in 20-25 minuten.



Winter couscous

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 2 middelgrote winterwortels
- 2 middelgrote pastinaken
- 300 gram pompoen
- 8 sjalotjes, geschild en gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 75 gram gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden
- 200 gram gare kikkererwten
- 4 eetlepels verse peterselie, gehakt
- ½ theelepel van: kaneel, gemberpoeder, kurkuma, chilipoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- geraspte schil van 1 citroen
- 3 laurierbladeren
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 dl. water
- zout

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Wortels, pastinaken en pompoen schillen en in grove stukken snijden.
3. Wortels en pastinaken in grote ovenschaal doen en vermengen met de specerijen, laurierblad, knoflook, wat zout en 3 eetlepels olijfolie.
4. Dit geheel 15 minuten in de oven zetten.
5. Dan de pompoen toevoegen, even omscheppen en weer 15 minuten in de oven.
6. Nu de kikkererwten, abrikozen, citroenschil en 3 dl. water toevoegen, omroeren en weer voor 15 minuten terug in de oven.
7. Voor het opdienen de laurierbladeren verwijderen, het gerecht bestrooien met de vers gehakte peterselie, evt. op smaak brengen met nog wat zout.



Pompoenschotel met mais

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 pompoen, in blokjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 3 aardappels, in blokjes
- 2 maiskolven (of een klein potje mais)
- 1 dl. zure room
- 100 gram geraspte kaas
- bos peterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- zout
- chilipoeder

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan en fruit zachtjes ui, knoflook en wat chilipoeder in de olijfolie.
2. Pompoen en aardappelblokjes toevoegen met een klein scheutje water. Met deksel op de pan in circa 20 minuten langzaam gaar smoren.
3. De maiskolven pellen, de draden verwijderen en in ruim water 5-10 minuten gaar koken.
4. De gare maiskorrels met een scherp mes van de kolven snijden en aan het pompoenmengsel toevoegen.
5. Tot slot zure room, geraspte kaas en peterselie aan het gerecht toevoegen.
6. Direct opdienen.



Pompoensaus

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram pompoen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie
- 1,5 dl. groentebouillon
- 3 theelepels kerrie
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- wat zout
- 2 eetlepels zure room

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem (braadpan), voeg de olijfolie toe en fruit de ui zachtjes en al roerend, glazig.
2. Voeg dan de groentebouillon toe samen met de kerrie en de pompoenblokjes en kook de pompoen in circa 15 minuten gaar.
3. Maak de saus fijn met een staafmixer en breng hem daarna op smaak met zout, basilicum en zure room.



Pompoen-wortel-lasagne

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 700 gram pompoen
- 700 gram winterwortel
- 6 dl. water
- 400 gram oude kaas
- 250 gram volkoren lasagne
- flinke bos peterselie
- stukje verse gember
- 100 gram tomatenpuree
- 2,5 dl. haverroom
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Pompoen wassen, ontpitten en in stukjes snijden (oranje pompoen hoeft niet te worden geschild).
2. Wortelen wassen, schillen en in stukjes snijden.
3. Wortel en pompoen samen met het water goed gaar koken.
4. Oven voorverwarmen op 200°C.
5. Lasagneschaal invetten met olijfolie.
6. Kaas raspen.
7. Gember raspen.
8. Peterselie wassen en fijnhakken.
9. De gekookte wortel en pompoen niet afgieten maar het geheel met een staafmixer pureren.
10. Meng hierdoor de peterselie, haverroom, tomatenpuree en gember tot een gladde, zoete saus.
11. Begin met een laagje lasagnebladeren onder in de schaal, schep hier een laag saus op en bestrooi dit met de geraspte kaas.
12. Herhaal dit tot alles op is.
13. Bak de lasagne in circa 40 minuten gaar en goudbruin in de oven.



Gegratineerde wintergroenten

Ingrediënten voor 4 porties

- ½ pompoen, geschild en in stukken gesneden
- 500 gram pastinaak, geschild en in stukken gesneden
- 2 preien, klein gesneden
- 1 bos peterselie, grof gehakt
- de geraspte schil van 1 sinaasappel (alleen het oranje gedeelte, het witte gedeelte is bitter)
- 3 eetlepels sesamzaad
- 3 eetlepels zonnebloempitten
- 200 gram belegen kaas, geraspt
- ½ eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen op 200°C.
2. Ovenschaal invetten met olijfolie.
3. Pompoen en pastinaak, in aparte pannen, in een klein bodempje water beetgaar stoven.
4. Sesamzaad en zonnebloempitten kort roosteren in een droge koekenpan, al omroerend op een niet te hoog vuur.
5. De gare pompoen, pastinaak en de rauwe prei mengen en in de ovenschaal doen.
6. Gehakte peterselie en geraspte sinaasappelschil er over verdelen.
7. Daarover de geroosterde zaden verdelen.
8. Afdekken met de geraspte kaas.
9. 15-20 minuten in de oven tot de kaas begint te verkleuren.



Quinoasalade met linzen en pompoen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram quinoa
- 4 dl. water
- 200 gram zwarte linzen
- Stukje kombu
- 500 gram pompoen
- 50 gram rozijnen
- 50 gram spinazie
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout

Dressing:

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels haverroom
- Garam masala
- Kerrie
- zout

Bereiding:

1. Laat de rozijnen weken in wat water.
2. Spoel de quinoa af in een zeef onder de kraan met warm water.
3. Breng de quinoa in 4 dl. water aan de kook. Vuur laag, deksel op de pan, in 10 minuten gaarkoken. Daarna vuur uit en nog 10 minuten laten nawellen. Al het water is nu opgenomen.
4. Spoel de zwarte linzen af in een zeef onder de kraan met koud water.
5. Zet de linzen op in ruim (2 maal het volume) water en kook ze samen met het stukje kombu in 20 minuten gaar met het deksel op de pan. Daarna nog 10 minuten laten nawellen.
6. Oven voorverwarmen op 200°C.
7. Een bakplaat bekleden met bakpapier.
8. Pompoen in grove stukken snijden en op de bakplaat schikken.
9. Besprenkelen met olijfolie en wat zout.
10. Pompoen in 20-30 minuten in de oven laten garen tot de stukken zacht zijn (testen met een vork).
11. Spinazie wassen en evt. klein scheuren.
12. Alle ingrediënten voor de dressing mengen en op smaak maken met garam masala, kerrie en zout.
13. Rozijnen uit laten lekken.
14. Linzen uit laten lekken.
15. Tot slot alle ingrediënten mengen tot een lauwwarme salade en direct opdienen.



Pompoenmuffins

Ingrediënten voor 12 stuks:

- 300 gram gebuild tarwemeel
- 75 gram oerzoet
- 2 theelepels bakpoeder
- ½ thee­lepel nootmuskaat
- ½ thee­lepel kruidnagel­poeder
- 1 thee­lepel gember­poeder
- snufje zout
- 1 ei
- 125 gram pompoen­puree (blokjes pompoen gaargekookt in een bodempje water, daarna gepureerd)
- 2 dl. melk
- ½ dl. olij­folie
- 4 dadels (in kleine stukjes gesneden)
- 4 eet­le­pels pompoen­pitten

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Zet papieren vormpjes in het muffinblik.
3. Vermeng het meel, oerzoet, bakpoeder, nootmuskaat, kruidnagel­poeder, gember­poeder, dadels, pompoen­pitten en zout in een kom.
4. Klop in een andere kom ei, melk, pompoen­puree en olij­folie goed door elkaar.
5. Schep deze mengsels voorzichtig door elkaar tot alles net is vermengd, niet meer roeren.
6. Vul de muffinvormpjes en bak ze in 20 minuten gaar.
7. Goed af laten koelen op een taartrooster.



Pompoenpitten

Pompoenpitten zijn te vinden in elke pompoen, ze zijn echter niet allemaal eetbaar.

Vaak moeten de pitten eerst nog gepeld worden omdat er een hard schilletje omheen zit, net zoals bij zonnebloempitten. De pompoen Snackjack Cucurbita Pepo heeft zogenaamde naakte zaden die ook zonder te pellen gegeten kunnen worden.

Voedingswaarde pompoenpitten

Pompoenpitten bevatten circa 45% olie, het eiwitgehalte is bijna 30%. Verder bevatten pompoenpitten veel vitamines, mineralen en sporenelementen zoals ijzer, koper, mangaan, zink, selenium, magnesium en vitamine E.

Geperst leveren pompoenpitten een hoogwaardige olie met een heel eigen smaak. Deze pompoenpitolie is alleen geschikt voor koud gebruik zoals over salades. Een variant is pompoenpitolie van geroosterde pompoenpitten, deze olie heeft een donkerbruine kleur.

Geroosterde pompoenpitten

Geroosterde pompoenpitten zijn net zoals zonnebloempitten een voedzame snack: verwarm hiervoor een droge koekenpan zonder vet en rooster een paar eetlepels pompoenpitten al roerend tot ze beginnen te zwellen en te poffen. Een snufje zout er over en klaar.



Voedwel, natuurlijk voedingsadvies

Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige

- **Voedingsadvies & kookworkshops**
- Praktisch, biologisch en holistisch

www.voedwel.nl

info@voedwel.nl

Spreekruimte:

Nachtegalstraat 51a, Utrecht.

Maak een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek:

(030) 897 94 51

