

Pompoensoep



Met tomaten

Ingrediënten voor 4 personen:

- ½ pompoen
- 4 grote tomaten
- 1 flinke ui
- 1 teentje knoflook
- 1 liter verse groentebouillon
- Bosje peterselie
- Wat wortels
- 2 overvolle theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels crème fraîche
- zout

Bereiding:

1. Snipper de ui en knoflook.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, olie verwarmen en ui en knoflook zachtjes smoren.
3. Verwijder de pitten en draden uit de pompoen en snij hem klein (met schil).
4. Schil de wortels met een dunschiller.
5. Snij de wortels in stukjes.
6. Voeg de pompoen en wortels toe en roer ze tot ze goed warm zijn voeg dan kerriepoeder toe.
7. Snij de tomaten in stukken en verwijder de groene steelaanzet.
8. Voeg de tomaten toe en bak ze even mee.
9. Voeg de bouillon toe en laat de soep gaarkoken.
10. Pureer de soep met een staafmixer.

11. Hak de peterselie fijn en kook deze even mee.
12. Maak de soep op smaak af met zout en crème fraîche.

Verse groentebouillon

- 1 liter water
- Takje tijm (of snufje blad)
- 1 laurierblad
- 1 kruidnagel
- 1 gedroogd cayennepepertje
- Stukje foelie

Groenteafval:

- Pompoenpitten
- Wortelschillen
- Uischillen
- Peterseliestengels

Breng het water met alle ingrediënten aan de kook en laat het maximaal 15 minuten koken. Afzeven en zout naar smaak toevoegen.

In pitten, takjes en schillen van groente zit vaak de meeste smaak en bovendien ook veel mineralen. Zonde om weg te gooien.

Kook uischillen nooit langer dan 15 minuten, anders wordt de smaak bitter. Uischillen geven naast smaak een mooie kleur aan de bouillon.

Zelfgemaakte groentebouillon van wat kruiden en afval is bijna gratis, bevat behoorlijk wat mineralen en de smaak is telkens anders.

Kant-en-klaar

Bouillon van een blokje of poeder smaakt altijd hetzelfde, bevat veel zout en is zelden of nooit ingedikte of gedroogde bouillon, maar vaker een knutselproduct uit de fabriek of uit het laboratorium op basis van gist.