

Pompoensoep met prei



de oogst is klaar voor de herfst

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 kerriepoeder 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.

Voedingswaarde per persoon:	
Kcal	65
Vet (g)	3
Eiwit (g)	2
Koolhydraat (g)	6
Natrium (mg)	590
Kalium (mg)	600
Calcium (mg)	130
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	1,4
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,4
Foliumzuur (mg)	54
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	527
Vitamine B1 (mg)	0,19
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B6 (mg)	0,15
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	16
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	1,4
Voedingsvezels (g)	6

Kerrie

Kerriepoeder is een samenstelling van verschillende kruiden en specerijen. De samenstelling is per leverancier verschillend en loopt uiteen van mild tot heel erg heet. De gele kleur heeft kerriepoeder voornamelijk te danken aan de kurkuma die er in is verwerkt (goed voor gal en lever functie).

Daarnaast bevat kerriepoeder meestal chilipepertjes, zwarte peper, komijnzaad, korianderzaad, kardemompeulen en fenegriekzaad. Fenegriekzaad is voor de smaak erg bepalend in kerriepoeder.

Fenegriekzaad werd van oudsher medicinaal gebruikt voor de bevordering van de spijsvertering, verlichting van (menstruatie) krampen, aanmaak van moedermelk en de harmonisering van de bloedsuikerspiegel. Overigens wordt zwangere vrouwen ontraden om fenegriekzaad te eten omdat het de baarmoeder teveel zou stimuleren. Kerriepoeder is al met al meer dan een smaakmaker in menig gerecht.