

Pompoen-graankorrelensoep



Veel variaties mogelijk

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 maiskorrels van 200 gram)
- 1 eetlepel Thaise rode currypasta (of zelfgemaakte curry)
- 50 gram graankorrels (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 (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 (braadpan) 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, graankorrels en bouillon toevoegen en gaar koken in circa 15-25 minuten.
9. De soep kan nu evt. gepureerd worden.
10. Voeg tot slot de maiskorrels en de fijngesneden peterselie toe.
11. Maak de soep op smaak af met wat zout.

Curry

Ook zo dol op curry? Ik wel, meestal stel ik zelf een curry samen, naar eigen smaak met de ingrediënten die ik in huis heb. Hierbij is meestal wel een vijzel nodig.

In het oorspronkelijke recept werd het gebruik van currypasta aanbevolen, dat wilde ik ook wel eens proberen. De smaak viel wat tegen, wel wat scherp, maar weinig smaak, de azijn overheerste. Voor een keer wel aardig. De volgende keer dat ik een curry maak stel ik hem liever zelf samen. Daarmee voorkom ik bovendien dat al mijn currygerechten hetzelfde smaken.

Ingrediëntenlijst Currypasta Thai red van Geo Organics: *water, uien, witte wijnazijn, rode peper, zonnebloemolie, cayennepeper, knoflook, gember, maiszetmeel, zeezout, korianderzaad, sinaasappelsap, komijnzaad.*

Water, azijn, zout, zonnebloemolie en maiszetmeel zou ik weglaten, dat is toegevoegd voor de houdbaarheid. Dan blijft er over: *ui, knoflook, gember, rode peper, cayennepeper, korianderzaad, komijnzaad en sinaasappelrasp of sap.* Hoeveelheden en samenstelling naar eigen smaak.

Dit recept komt van www.dehalm.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1429
Soep
Seizoen: herfst-winter