

# Pompoen- linzensoep



## Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 ui *gesnipperd*
- 2 eetlepels olijfolie
- 300 gram pompoen *in blokjes*
- 200 gram wortelpeterselie *in blokjes* (samen met pompoen = 500 gram)
- 125 gram rode linzen *afgespoeld*
- 2 volle theelepels kerrie
- 1 liter verse groentebouillon
- zout
- 4 stengeluitjes *in kleine ringetjes*
- 4 eetlepels pompoenpitolie

## Bereiding:

1. Maak de groenten schoon, oranje pompoen hoeft niet geschild te worden.
2. Gebruik de pompoenpitten, schil van de wortelpeterselie voor de bouillon.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg daarna olijfolie toe.

4. Voeg de ui toe en laat deze op een laag vuur zacht en doorschijnend worden.
5. Voeg pompoen en wortelpeterselie blokjes toe, verhoog het vuur en bak de kerrie even mee.
6. Voeg tot slot de linzen toe.
7. Blus af met de gezeefde warme groentebouillon en breng het aan de kook.
8. Wanneer de groenten gaar zijn en de linzen uit elkaar vallen kan de soep gepureerd worden.
9. Maak op smaak af met geraspte gember en zout.
10. Serveer de soep met per persoon een eetlepel pompoenpitolie en ringetjes stengelui.

## Pompoenpitolie

Voor de teelt van pompoenpitten wordt vaak een speciaal ras pompoen gebruikt waarvan het vruchtvlees niet geconsumeerd wordt.

Pompoenpitten bevatten circa 45% olie en hoge gehalten aan vitamines, mineralen en sporenelementen zoals ijzer, koper, mangaan, zink, selenium, magnesium en vitamine E. Dat zijn de vitamines en mineralen waar we vaak wel wat meer kunnen gebruiken, ze zijn in voeding altijd beter opneembaar dan een supplement. Pompoenpitolie wordt koel en donker bewaard.

Geperst leveren pompoenpitten een hoogwaardige olie met een heel eigen smaak. Deze pompoenpitolie is alleen geschikt voor koud gebruik zoals over salades of na het koken bij het serveren van warme spijzen zoals bijvoorbeeld soep of groenten.

Dit recept komt van [www.schrotundkorn.de](http://www.schrotundkorn.de) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2021005  
soep  
Seizoen: herfst, winter