

Gesmoorde pompoen



Met soja-marinade

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.

Direct opdienen, smaakt goed bij zilvervliesrijst en een wortelsalade.

Sojasaus

De grondstof van alle soorten sojasaus bestaat uit sojabonen, die met behulp van koji bacteriën (*Aspergillus oryzae*) twee jaar de tijd krijgen om te fermenteren. Daardoor krijgt sojasaus een donker kleur en herkenbare smaak. Aan sojasaus wordt ruim 18% zout toegevoegd, het is dus een zoute smaakmaker. Sojasaus wordt gebruikt voor marinades, sauzen en bouillons of om een gerecht zouter te maken.

Sojasaus wordt vaak beter verdragen dan zout. Door het langdurige fermentatieproces wordt bovendien de vertering van granen (koolhydraten) ondersteunt.

Ketjap (Indonesisch) bevat daarnaast ook kruiden, specerijen en (rietsuiker)melasse, het is glutenvrij.

Tamari (Japans) bevat uitsluitend sojabonen, water en zeezout en is dus ook glutenvrij.

Shoyu (Japans) wordt gemaakt met sojabonen, water, tarwe (soms ook rijst of gerst), het is dus vaak niet glutenvrij.

Dit recept komt uit www.schrotundkorn.de en is bewerkt door Vera Louis-Borghols, stagiaire bij Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 1434
Hoofdgerecht
Seizoen: herfst-winter
Bijzonderheden: veganistisch