

Pompoensoep



Met sinaasappel

Ingrediënten:

- 500 gram Hokkaido pompoen (zonder pitten gewogen)
- 300 gram kruimige aardappels
- 1 sinaasappel
- 1 teentje knoflook
- Stukje gember
- 1 eetlepel roomboter
- 1 liter verse groentebouillon
- 2 theelepels kerrie
- 1 theelepel kaneel
- 1 dl. room
- 1 theelepel zout

Bereiding:

1. Pompoen wassen, pitten verwijderen (in de bouillon) en in blokjes snijden.
2. Aardappels schillen en in blokjes snijden (aardappelschillen niet gebruiken voor bouillon).
3. Knoflook raspen.
4. Verwarm een braadpan, wanneer de pan warm is boter toevoegen.
5. Pompoen en knoflook zachtjes in de boter fruiten.
6. Kerrie en kaneel even mee fruiten tot het lekker ruikt.
7. Afblussen met de bouillon en aan de kook brengen.

8. Aardappelblokjes toevoegen en de soep in 20-25 minuten gaar koken.
9. Sinaasappelschil raspen (alleen het oranje gedeelte, het witte gedeelte smaakt erg bitter).
10. Sinaasappel uitpersen.
11. Gember schillen en fijn raspen.
12. Tegen het einde van de kooktijd sinaasappelsap, rasp en gember toevoegen en 5 minuten laten mee koken.
13. Soep pureren.
14. Op smaak brengen met zout.
15. Serveren met wat room.

Verse groentebouillon

Geen water met een bouillonblokje, maar een aftreksel van kruiden en groenten-'afval'. Dat kost je bijna niets en smaakt iedere dag weer anders.

In schillen, pitten, takjes, wortels en stengels zit verrassend veel smaak en bovendien - in verhouding - veel mineralen. Niet weggooien dus.

Verse groentebouillon is bovendien snel klaar voor gebruik: 30-60 minuten tegen de kook aan.

De basiskruiden voor 1 liter groentebouillon:

- 1 Laurierblad
- 1 Kruidnagel
- Stukje Foelie
- Snufje of takje Tijm
- Stukje Lavaswortel
- 4-5 Peperkorrels
- 1 jeneverbes

Hele goede extra smaakmakers:

- Kombu
- Gedroogde paddenstoelen (shi-take)
- Gedroogde abrikoos

Groenteafval:

- In elk geval wat prei-groen en selderij (knol, loof of stengel)
- Schillen, pitten, stengels, wortels enz.

Zeven en in de koelkast bewaren voor soep of saus, nog geen zout toevoegen.

Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*: www.voedwel.nl

Recept: 202001

Soep

Seizoen: herfst-winter