

## Pompoensoep



### Met gierst en amandelen

#### Ingrediënten voor 4 soepkommen:

- 400 gram pompoen
- 200 gram wortels
- 1 ui
- 1 eetlepel roomboter
- 2 theelepels kerrie
- 2 eetlepels gierstmeel (of gierstvllokken)
- 1 liter verse groentebouillon
- Zout
- Crème fraîche
- Stukje gember
- 1 eetlepel amandelschaafsel

#### Bereiding:

1. De ui snipperen.
2. Een braadpan goed verwarmen en de boter toevoegen, hierin de uisnippers op een laag vuur zacht en doorschijnend laten worden.
3. De schoongemaakte pompoen (Hokkaido hoeft niet te worden geschild) in blokjes snijden.
4. De wortels schillen met een dunschiller en in niet te dikke plakjes snijden.
5. Pompoen en wortel aan de ui toevoegen en even meesmoren.
6. Kerrie en gierstmeel toevoegen en het geheel goed doorroeren.
7. Groentebouillon toevoegen en de soep al roerend aan de kook brengen.

8. De soep in 10-15 minuten gaar koken met het deksel op de pan. Daarna pureren met een staafmixer.
9. Gember schillen en raspen op een fijne rasp.
10. Amandelschaafsel heel licht roosteren in een droge koekenpan op een laag vuur.
11. De soep op smaak afmaken met gember en zout.
12. Opdiene met wat crème fraîche en amandelschaafsel.

#### Noten roosteren

Wanneer je noten licht roostert komen er meer smaken vrij. Doe dit niet in olie maar in een droge koekenpan of in de oven.

Gebruik hiervoor de ongeroosterde noten van de natuurwinkel en niet de noten van de (super)markt.

In de oven op 160°C, zodra ze lekker beginnen te ruiken zijn ze klaar.

Gehakte noten kun je ook roosteren in een droge koekenpan op een zeer matig vuur, regelmatig omroeren, laat ze niet bruin worden, maar wacht tot ze lekker beginnen te ruiken. Dan zijn ze klaar.

*Je moet er even bij blijven!*

Dit recept komt uit Vollwertküche für Genießer (ISBN 9783809414902) en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 1525  
Soep  
Seizoen: herfst-winter