

Pompoensoep



Met sinaasappel

Ingrediënten:

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

Bereiding:

1. Pompoen wassen, door midden snijden en pitten verwijderen (in de bouillon).
2. Pompoenvlees niet schillen, maar in blokjes snijden.
3. Aardappels wel schillen en in blokjes snijden
4. Sinaasappelschillen raspen (alleen het oranje gedeelte, het witte gedeelte smaakt erg bitter).
5. Sinaasappels uitpersen.
6. Knoflook en gember schillen en fijn raspen.
7. Verwarm een braadpan, wanneer de pan warm is de boter toevoegen.
8. Pompoen en knoflook verwarmen, kerrie en kaneel even mee verwarmen tot het lekker ruikt.

9. Met bouillon afblussen en aan de kook brengen.
10. Aardappelblokjes toevoegen en in 20-25 minuten gaar koken.
11. Tegen het einde van de kooktijd sinaasappelsap, rasp en gember toevoegen en 5 minuten laten mee koken.
12. Soep pureren.
13. Op smaak brengen met zout en room.

Verse groentebouillon

In mijn recepten kom je vaak het ingrediënt verse groentebouillon tegen.

En dan bedoel ik niet water met een bouillonblokje, maar een gezeefd 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. Die gooi je anders weg.

Verse groentebouillon is bovendien in 15 minuten klaar voor gebruik.

De basiskruiden voor groentebouillon zijn tijm (takje), laurierblaadje, gedroogd cayennepepertje of wat peperkorrels, een kruidnagel en een mespuntje lavaswortel.

Voedwel heeft een **YouTube**-account, daarin staat ook een filmpje over het bereiden van verse groentebouillon.