

Pompoensoep

met prei



Ingrediënten:

- 250 gram pompoen
- 250 gram prei
- 250 gram wortels
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels milde kerrie
- 1 liter verse groentebouillon
- zout
- peterselie
- crispy chili oil (facultatief)

Bereiding:

1. Maak de groenten schoon voor je ze weegt en snij de pompoen in kleine blokjes de prei in halve ringen en rasp de wortels op een grove rasp.
2. Gebruik o.a. de schillen, pitten en het donkere preiblad voor de verse bouillon.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg dan de olijfolie toe.
4. Zodra de olie warm is smoor je de prei op een laag vuur tot deze zacht is. Even omroeren en dan het deksel op de pan.

5. Verhoog de temperatuur iets en bak de pompoen en wortel mee.
6. Tot slot de kerrie even meebakken.
7. Blus af met groentebouillon en kook de soep tot de groenten gaar zijn.
8. De soep pureren met een staafmixer.
9. Maak op smaak af met zout en fijngehakte peterselie.

Serveer de soep met wat crispy chili oil voor de liefhebbers van pittig

Kerrie

Kerriepoeder is een samenstelling van verschillende kruiden en specerijen. De samenstelling is per leverancier verschillend en loopt uiteen van mild tot heel erg scherp.

De gele kleur heeft kerriepoeder voornamelijk te danken aan de kurkuma die er in is verwerkt. Daarnaast bevat kerriepoeder meestal chilipepertjes, zwarte peper, komijnzaad, korianderzaad, gember, kardemom en fenegriekzaad. Fenegriekzaad is voor de smaak erg bepalend in kerriepoeder.

Zelf kerrie samenstellen:

Je kunt ook je eigen kerriepoeder samenstellen, dit voorbeeld is een milde variant:

- 4 eetlepels korianderzaad
- 2 theelepels komijnzaad
- 1 theelepel fenegriekzaad
- 1 theelepel piment
- 1 theelepel zwarte peper
- ½ theelepel cayennepeper
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 eetlepel kurkuma

De zaden fijnmalen in een vijzel of molen, alle ingrediënten mengen.

Je kunt ook gemalen zaden kopen, maar vers gemalen zaden smaken veel beter.

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

Recept: 2025002
Gerecht: soep
Seizoen: herfst-winter