

Erg lekker! ✓

POMPOENSOEP MET ZOETE AARDAPPEL EN SINAASAPPEL

Het makkelijke aan deze soep is dat de pompoen niet geschild hoeft te worden. Tijdens het koken wordt de schil zacht en daardoor kun je hem makkelijk mee-pureren. Pompoenpitten bevatten veel vitamine E, en zijn rijkelijk voorzien van mineralen als zink, fosfor, ijzer en magnesium.

VOOR 4 PERSONEN • BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN

1 kleine (biologische)
(fles)pompoen
1 zoete aardappel
1 grote ui
1 rode peper
stuk gemberwortel van 3 cm
1 teen knoflook
boter of olie
zout, peper
½ theelepel gemalen koriander
800 ml sterke kruidenbouillon
1 sinaasappel
400 ml kokosmelk
2 eetlepels groene
pompoenpitten
olijfolie
zeezout

Snijd de pompoen in stukken, verwijder de draden en zaden. Snijd de stukken pompoen in blokjes. Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes. Pel en snipper de ui. Snijd de peper in ringetjes. Schil het stuk gemberwortel, snijd het in de lengte in plakjes, stapel ze op elkaar en snijd het stapeltje in reepjes. Pel de knoflook.

Verhit in een (soep)pan wat boter of olie en fruit de ui, pompoen en zoete aardappel. Voeg de ringetjes peper en reepjes gemberwortel toe, pers de knoflook boven de pan uit en fruit enkele minuten mee. Breng op smaak met zout, peper en gemalen koriander. Schenk de bouillon in de pan, breng aan de kook en laat circa 25 minuten zachtjes koken tot de pompoen gaar is.

Rasp ongeveer 1 theelepel schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit. Schenk de kokosmelk en het sinaasappelsap in de pan en warm goed door. Pureer alles met een staafmixer tot een gladde soep. Rooster de pompoenpitten met een heel klein scheutje olijfolie krokant in een koekenpan. Bestrooi met wat zeezout.

Verdeel de soep over kommen. Strooi er pompoenpitten over en bedruppel de soep met wat olijfolie. Bestrooi ten slotte met de geraspte sinaasappelschil.