

Pompoensoep



Hoofdgerecht

maaltijdsoep

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 60 minuten

Seizoen: herfst en winter



Ingrediënten

- 1 pompoen, (ca. 1,2 kg, biologisch)
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 gedroogde chilipeper verkruimeld
- 3 el olijfolie
- 1 liter groentebouillon (van tablet)
- 150 g zachte geitenkaas, (bijv. Bettine Blanc), verkruimeld
- 1/2 bakje verse koriander, (a 15 g)

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil er af. Snijd het vruchtvlees in

grove stukken en leg ze in de braadslee of ovenschaal. Meng de knoflook, chilipeper en komijn in een kommetje met de olie. Bestrijk de pompoen met het oliemengsel. Rooster de pompoen in 30 min. gaar in de oven en pureer de stukken daarna met de staafmixer of in de keukenmachine.

2. Verwarm de puree zachtjes in een ruime pan samen met de bouillon. Roer de soep door en breng het op smaak met (versgemalen) peper en zout. Schep de soep in 4 kommen en verdeel de geitenkaas en de takjes koriander erover. Lekker met brood.

Tenslotte

De pompoen is familie van de komkommer en de meloen. Deze grote bolronde vrucht heeft een stevige harde schil en oranje vruchtvlees. Binnenin zit de vrucht vol met grote platte zaden. Pompoenen worden al meer dan 10.000 jaar gegeten, maar waren tot voor kort in Nederland niet zo bekend als groenten. De meeste mensen gebruikten pompoenen puur als decoratie. In Amerika echter kent men tal van gerechten met pompoen, waarbij de zoete pompoentaart ('pumpkinpie') op Thanksgiving misschien wel het bekendste gerecht is. Er zijn verschillende soorten pompoenen. De oranje pompoen is de bekendste. Daarnaast zie je in Nederland ook wel de patisson (kleine witte ovale pompoen), de winterpompoen (grote pompoen met bleekoranje wasachtige schil) en de spaghetti pompoen (ovale bleekgele pompoen met dradig vruchtvlees). Voor **Pompoensoep met cantharellen** verhit je 50 gr boter en fruit hierin 500 gr geschilde en in blokjes gesneden pompoen (is kleine oranje pompoen) en 1 gesnipperde ui. Laat de groente op een klein vuur glazig fruiten en giet daarna 1 liter paddestoelenbouillon erbij om de pompoen in 20 minuten gaar te laten worden. Roer de groente door de groentemolen of pureer ze met de staafmixer. Maak de soep op smaak met 1 dl melk, peper en zout. Snijd de grote van 200 gr cantharellen in stukken en bak die met 75 gr in reepjes gesneden bacon (vegetariërs laten dat weg) in 1 el hete olie. Laat het vocht dat uit de paddestoelen komt, verdampen. Schep er klein geknipte bieslook naar smaak door. Garneer de soep in het bord met een deel van dit mengsel, een scheutje room en een takje kervel. Tot slot **Pompoensoep met gremolata**. Schil 1 kleine pompoen of een halve grote en hak deze in ongeveer gelijke stukken. Snipper 2 uien en snij drie tenen knoflook fijn. Zet een grote pan op het vuur met wat boter en olijfolie en fruit de ui en de knoflook totdat ze glazig zijn. Voeg 1 el kerriepoeder toe en daarna de stukken pompoen. Even roerbakken en dan kan 2 liter bouillon erbij. Zorg dat de pompoen net onder water staat, hoe meer bouillon, hoe vloeibaarder de soep. Terwijl de pompoen staat de koken, dit duurt ongeveer 20 minuten, maak je de gremolata. Snijd een grote handvol peterselie fijn in de keukenmachine. Voeg 1 teen knoflook toe, samen met de schil van 1 citroen, wat citroensap en wat olijfolie, zout en peper. Even kort mixen en de gremolata is klaar. Uiteraard proef je deze even om te controleren of hij goed op smaak is. Als de pompoen gaar is pureer je deze met een staafmixer. Breng de soep op smaak met zout en peper en een scheut goede olijfolie. Lepel gremolata en een lepel crème fraîche op de soep in de borden. Met brood is het een hoofdgerecht voor 4 en anders een voorgerecht voor 4. Op deze website staat een filmpje hoe Roberta Pagnier (de dochter van de baas van het Hilton Hotel in Amsterdam) deze soep maakt.