

Pompoensoep met peer en pecan en pompoensalade

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Vooraf eerst dit: een lepeltje zaden of pitten geeft extra smaak, meer textuur, meer voedingsvezel en eiwitten aan een groot deel van uw gerechten. Zaden en pitten zijn bijzonder rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren (goed voor uw cholesterolgehalte), voedingsvezels (gaan obstipatie tegen) en aan plantaardige eiwitten.

Schil voor beide gerechten de fles-pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius en leg de blokjes pompoen op een ingevet bakmatje of bakpapier op een bakplaat. Pel de ui en snijd deze in vieren.

Leg de ui ook op de bakplaat. Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd ze in vieren. Leg ze ook op de bakplaat. Bestrijk alles licht met olijfolie en bestrooi met zout en kerriepoeder.

Rooster alles circa 30 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar. Schep tussentijds een keer om. Neem uit de oven en pureer de pompoen, ui en peer.

Breng de groentebouillon met het kaneelstokje aan de kook. Voeg de gepureerde ingrediënten toe, breng aan de kook en laat zachtjes een minuut of 10 doorkoken.

Roer goed tot een dikke soep, gebruik eventueel de staafmixer. Controleer op smaak.

Serveer de soep in voorverwarmde kommen met een dot crème fraîche en gehakte pecannoten.

Variatie: gebruik in plaats van pecannoten geroosterde pompoenzaden of popcorn.

Rooster voor de salade de pompoenblokjes omgeschept met olijfolie, zout en peper 20-25 minuten in het midden van een voorverwarmde oven van 200 graden Celsius. Schep tussentijds een keer om.

Laat de pompoenblokjes afkoelen en meng ze met de in blokjes gesneden avocado (1 of 2 afhankelijk van de eetlust), gehalveerde of in vieren gesneden tomaten, in blokjes gesneden kaas en grof gescheurde blaadjes basilicum. Klop een dressing van 3 eetlepels olijf- of avocadoolie, azijn, mosterd, zout en peper. Meng de dressing luchtig door de salade. Bestrooi met de geroosterde pitten naar keuze.

Ingrediënten: soep...

1 flespompoen

1 rode ui

3 handperen

olijfolie

zout, kerriepoeder

1 l groentebouillon

1 kaneelstokje

200 ml crème fraîche

75 gram pecannoten of geroosterde pompoenzaden

... en salade

1 flespompoen

1-2 avocado's

100 gr tomaten

150 gr pittige kaas

verse basilicum

olijf-/avocado-olie

(frambozen)azijn

1 theelepel mosterd

zout en peper

60 gr geroosterde zonnebloem- of pompoenpitten
