

Pompoen gevuld met paddestoelenragout

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Uit Stiermarken nam ik de enige echte pompoenpitolie mee. Eerste persing met een vol, nootachtig aroma, geschikt voor salades en om gerechten vlak voor het serveren mee te bedruppelen. De olie heeft een beschermde oorsprong aanduiding, hij wordt uitsluitend geperst uit pompoenpitten uit het gebied.

De Sweet Dumpling is een kleine, witte pompoen met donkergroene strepen en diepe ribben. Het vruchtvlees is oranje en heerlijk zoet. Mocht dit ras niet te vinden zijn, kies dan voor een kleine flespompoen (butternut squash) of een oranje Hokkaido. De Hokkaido is een klein Japans pompoentje met mooi donkeroranje vruchtvlees.

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de 'Sweet dumplings' overdwers doormidden. Schep met een lepel de zaden eruit. Bestrijk de helften met olijfolie. Bestrooi de pompoen met zout en peper en plaats de helften op bakpapier op een bakblik. Rooster de pompoen 20-30 minuten

in het midden van de voorverwarmde oven.

Borstel de paddestoelen (kastanjechampignons, cantharellen, boleten) schoon en halveer ze. Pel de sjalotten en knoflook en hak beide fijn. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan in circa 5 minuten goudbruin. Neem ze uit de pan en voeg wat olie toe aan de pan. Bak de paddestoelen met de rozemarijn en tijm in gedeelten, al omscheppende, circa 5 minuten tot het vocht is verdwenen. Breng op smaak met zout en peper. Neem de paddestoelen uit de pan, voeg eventueel iets olie toe en bak de sjalot en knoflook glazig. Voeg de bouillon en room toe, breng aan de kook en doe de paddestoelen terug in de pan. Controleer op smaak.

Neem de zacht geworden pompoenhelften uit de oven, vul ze met de paddestoelenragout. Garneer met een flinke toef gewassen en gedroogde veldsla en bedruppel met pompoenpitolie en bestrooi met de geroosterde pompoenpitten.

Serveer per persoon een halve gevulde pompoen. Geef er eventueel salade bij of voor de liefhebber, geraspte oude schapenkaas.

Ingrediënten voor 4

2 kleine pompoenen, bijvoorbeeld Sweet Dumpling, elk circa 500 gram

1 eetlepel olijfolie + extra voor het bakken

zout, peper

500 gram gemengde paddestoelen

2 sjalotjes

1 teentje knoflook

1 takje rozemarijn 4 takjes tijm 35 gram pompoenpitten

1,5 dl groente- of paddestoelen-bouillon

2 dl kookroom (20 procent vet)

120 gram veldsla

2 eetlepels pompoenpitolie

